№22 (446) октябрь–ноябрь 2013

АйБолит

Здоровье
Медицина
12+ Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Когда нужно переходить на инсулин?

От гриппа травы не помогут

Полезно бегать спиной вперёд

1000! рублей
ЛУЧШИЕ ПИСЬМА

Кожура банана заменит таблетки

СТР. 3

Думай, думай

Малыши и семечки

Детям до 5 лет нельзя давать орешки и семечки. Эти лакомства должны находиться в недоступных для малышей местах.

В израильскую больницу доставили малышей, которые добрались до запретных лакомств. Проглоченные семечки и орешки попали в дыхательные пути. У 5-месячной девочки оказалось семечко, а 8-месячный мальчик вдохнул орешек. У девочки семечко проскочило гортань и засело в левом бронхе. Родители никак не связывали резко ухудшившееся состояние крохи, у которой резко повысилась температура и появился сильный кашель, с нахождением в ее организме постороннего предмета. Они не видели, что их дочь проглотила семечко, поэтому в больнице не сразу установили правильный диагноз. Ведь на рентгеновском снимке семечко по плотности мало отличается от плотности тканей. Когда же врачи установили причину недомогания ребенка, им пришлось под общей анестезией вводить бронхоскоп и в течение 20 минут извлекать инородное тело.

Во втором случае орешек тоже застрял в бронхе, только в правом. И его пришлось доставать с помощью бронхоскопа.

ВЕЩЕСТВО, КОТОРОЕ СОДЕРЖИТСЯ В ШОКОЛАДЕ, ПОМОГАЕТ ПРИ ДЕПРЕССИИ. НО ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО — ЭТО ВИНОГРАД, РАЗЛИТЫЙ ПО БУТЫЛКАМ!

Знаете ли вы, что...

● По сравнению с таблетками женьшень и шафран борются с эректильной дисфункцией не так мощно, зато не имеют побочных эффектов. Кроме того, эти растения повышают либидо, позволяя получить больше удовольствия от секса. А вот алкоголь, увеличивая либидо, ухудшает потенцию.

● Дамы с пышными бедрами оказывают на мужской мозг то же влияние, что и алкоголь. При виде такой женщины у них возбуждаются те же участки мозга, что и при употреблении алкоголя. Возможно потому, что широкие бедра и тонкая талия воспринимаются как признак здоровья женщины, которая сможет рожать здоровых детей.

● Начало половой жизни в подростковом возрасте может привести к недоразвитию мужских половых органов, к такому выводу пришли ученые. Кроме того, повышен риск депрессии и аутоиммунных заболеваний. Вполне вероятно, что раннее начало половой жизни скажется и на способностях к зачатию.

Новости

ЛЕЧИТ ШОКОЛАДНОЕ МОРОЖЕНОЕ

Лондонские нейропсихологи уверяют, что мороженое, особенно шоколадное, — настоящее лекарство. Оно, подобно антидепрессантам, способно быстро поднимать настроение. Мороженое ассоциируется у нас с детством и верой в счастливое завтра.

«КОШМАРНЫЙ» ХИТ-ПАРАД

Немецкие специалисты провели опрос и выявили, что мучает людей по ночам. На первом месте оказалось падение в пустоту. На втором — погоня. Третье место занимают сны, связанные с опозданием. Как это связано со здоровьем? Волноваться надо тогда, когда один и тот же сон повторяется регулярно — это может быть признаком проблем со здоровьем или психикой.

НАШИ ПЬЮТ МЕНЬШЕ, НО СТРАДАЮТ БОЛЬШЕ

В России пьют меньше, чем, например, немцы, но со здоровьем у нас проблемы потому, что пьют по-другому — много крепкого алкоголя за один раз. Это вреднее для здоровья, чем употребление небольшого количества алкоголя в течение недели, и крайне плохо влияет не только на сердечно-сосудистую систему, но и на печень.

КРУЖЕВА ИЗ ТИТАНА ПОМОГУТ СЕРДЦУ

Созданы российские стенты — каркасы для сосудов, которые позволяют восстановить их нормальную работу. По качеству наши стенты не уступают мировым образцам, а по цене вдвое-втрое дешевле. В клинических испытаниях новых российских стентов участвовали крупнейшие больницы 10 городов — Москвы, Санкт-Петербурга, Красноярска, Новосибирска, Ижевска и других. Новые стенты отныне доступны всем больницам.

■ ОБИДА — ОЧЕНЬ УДОБНЫЙ СПОСОБ МАНИПУЛЯЦИИ. КТО ПЕРВЫЙ ОБИДЕЛСЯ, ТОТ И ПРАВА!

■ У ЖЕНЩИН НЕ БЫВАЕТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ВЕСА — ЭТО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МЕСТА ДЛЯ ПОЦЕЛУЕВ!

Беспокойная ночь *На каждый день*

Болезни сна

НАРУШЕНИЯ ДЫХАНИЯ У СПЯЩЕГО ЧЕЛОВЕКА ПРИВОДЯТ К РЕЗКОМУ УХУДШЕНИЮ КАЧЕСТВА СНА.

Инсомния

Ее часто по ошибке именуют бессонницей. На самом деле это заболевание может проявляться по-разному. Человек оказался в постели — сон улетучился. Или часто пробуждается и не может уснуть, или чувствует разбитость по утрам... Лечение в таких случаях назначается врачом.

Расстройство дыхания во сне

Это обычный храп, который также требует врачебного вмешательства. Храп мешает не только окружающим. У храпящих, а это 10% женщин и 20% мужчин, в 2-3 раза повышается риск развития инфаркта миокарда и мозгового инсульта. Кроме того, храп часто сочетается с ожирением.

Лунатизм, или хождение во сне

Лунатики способны серьезно себе навредить. Они ведь не только тихо и мирно бродят по своей квартире — им ничего не стоит вылезти на крышу или сесть за руль автомобиля и куда-то уехать. Таким людям нужно больше отдыхать.

Больной ест во сне

Это тоже лишь на первый взгляд кажется забавным. Ведь не обязательно он будет поглощать что-то съедобное. Подвернется ему ночью окурок — проглотит. Недосып эту проблему только усугубляет.

Сонный бред

Это находка для врага. В спящем состоянии человек с легкостью может выдать всю информацию, которую ни за что на свете не стал бы разглашать, бодрствуя. Причиной этого расстройства может стать нарушение цикла сна в результате стресса или болезни. Человек не полностью находится в сознании, себя не контролирует.

Нарколепсия

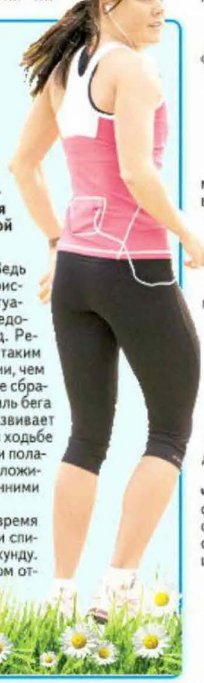
Классическое проявление заболевания — человек внезапно засыпает днем. Этому невозможно противиться. Случиться это может где угодно: на улице, в кино или на работе. Продолжительность приступов разная: у некоторых больных всего лишь отвисает на 20-30 секунд нижняя челюсть, у других — в течение 20-30 минут наблюдается вялый паралич всех мышц. При засыпании или пробуждении могут появляться галлюцинации.

Надо бегать спиной вперёд

В любой стране мира вы можете найти чудаков, которые считают, что для укрепления здоровья надо бегать спиной вперед.

Часто таких бегунов даже штрафуют. Ведь бегущий спиной вперед не видит, что происходит впереди, и создает аварийную ситуацию. И вот недавно ученые провели исследования, посвященные бегу спиной вперед. Результаты показали: когда человек бегает таким образом, он теряет на 35% больше энергии, чем во время обычного бега, и, значит, быстрее сбрасывает лишний вес. Кроме этого, такой стиль бега улучшает координацию движений и развивает мышцы, на которые при обычном беге или ходьбе ложится незначительная нагрузка. Медики полагают, что бег спиной вперед оказывает положительное действие на организм людей с ранними стадиями болезни Паркинсона.

Существует даже мировой рекорд на время преодоления пятикилометровой дистанции спиной вперед. Он составляет 19 минут и 31 секунду. Уложиться в подобный результат на данном отрезке непросто даже обычному бегуну.



Испорченные лекарства

Загляните в домашнюю аптечку и вы обязательно обнаружите просроченные сиропы, раскрошившиеся таблетки. Такие лекарства — угроза для здоровья.

КАК УЗНАТЬ, ЧТО ЛЕКАРСТВО ИСПОРТИЛОСЬ

Кроме сроков годности, у всех медикаментов есть цвет, матовость или блеск, плотность, размер, консистенция, позволяющие определить, не испортилось ли лекарство.

Таблетки. Обратите внимание на потрескавшиеся, рассыпающиеся или крошащиеся таблетки. Проверьте, не изменился ли цвет, указанный в аннотации. Если таблетки изменили цвет, они могут быть опасны для здоровья.

Капсулы. Нельзя использовать разрушившиеся, изменившие твердость, прилипшие друг к другу капсулы.

Капли в глаза, нос, уши и прочие жидкости. Вас должны насторожить мутность, появление осадка на дне или стенках емкости, измененный цвет или появившийся запах.

Мази, линименты, свечи. Линимент — это жидкая мазь для наружного применения, например мазь Вишневского. В отличие от обычной мази, имеющей упругую вязкую консистенцию, линимент плавится при температуре тела. Настораживающими признаками для мазей и линиментов являются неоднородность, водянистость, образование комков, зерен, изменение цвета, повышенная текучесть (для мазей).

Свечи. Нельзя применять, если есть трещины или повреждения, изменился цвет или запах.

СРОК ГОДНОСТИ

Срок годности — это время хранения, в течение которого лекарство остается безопасным для употребления. По истечении срока годности лекарства становятся ядом. Ответственность за последствия приема просроченных препаратов несет исключительно пациент.

ГДЕ ХРАНИТЬ

Правила хранения лекарства указаны на упаковке и в инструкции. Чаще всего используется два режима: комнатная температура (от +17 до +22°С) и пониженная (от +5 до +15°С). В холодильнике принято хранить свечи, мази, требующие пониженной температуры для поддержания формы и качества, а также некоторые препараты для инъекций. В холодильнике медицинские препараты лучше разместить на отдельной полке — лекарства не должны контактировать с пищевыми продуктами. Кроме того, препараты надо положить в отдельную полиэтиленовую упаковку. Полку выбирайте такую, чтобы свечи и мази были охлаждены, но не заморожены.

КАК ПЕРЕВОЗИТЬ

Для транспортировки лекарств, требующих хранения в холодильнике (свечи, мази, инсулин), разумно использовать медицинские термоконтейнеры, которые продаются в аптеках, или переносные сумки-холодильники.

ЛЮБОЕ ДЛИТЕЛЬНОЕ ОТКЛОНЕНИЕ ОТ РЕКОМЕНДОВАННОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ ХРАНЕНИЯ ПРИВОДИТ К НЕОБРАТИМЫМ ПОСЛЕДСТВИЯМ — ДЕЙСТВИЕ ЛЕКАРСТВА СТАНОВИТСЯ НЕПРЕДСКАЗУЕМЫМ, А ИНОГДА ОПАСНЫМ.

Как там, у них?

В Индии рис едят три раза в день

Для разнообразия в меню вводят национальные лепешки. С непривычки есть их всухомятку с жареными овощами — пытка. Но на самом деле эти лепешки очень полезны.

В ИНДИИ ЕСТЬ СВОЯ ОСОБАЯ ЖВАЧКА

Жуют ее и мужчины, и женщины, по поводу и без, невзирая на то, что врачи давно бьют тревогу и пытаются эту древнейшую традицию — жевать после еды — остановить. Когда-то, давным-давно, завернутые в листья бетеля лечебные травки были полезны — ими очищали и дезинфицировали полость рта после еды. Но людям свойственно экспериментировать... В современную жвачку что только не добавляют! Для женщин кладут больше сладких начинок, в мужской обычно содержится табак. Постоянное его нажевывание — прямая дорожка к раку гортани. Но есть и вполне безопасные варианты. В жвачку обязательно кладут кусочки семян пальмы катеху или бетелевый орех. Разгрызть их с непривычки очень сложно, но желающих полно, так как гарантировано легкое опьянение. Еще добавляют гашеную известь, специи и пряности — зернышки кардамона, мускат, гвоздику, шалфей, анис, тмин, семена горчицы, перец, корицу, мед, лайм, ментол и даже сусальное серебро для дезинфекции.

Мы не носим одежду с пятнышками, а для индийцев, если их даже десять, но одежда — выстирана — это не проблема.

В КАЖДОМ ДОМЕ ПОЛНЫМ-ПОЛНО СПЕЦИЙ

Без них не обходится ни одно индийское чаепитие. Предлагаем один рецепт чая со специями. В ковшик или небольшую кастрюльку налейте 0,5 л молока, добавьте по вкусу сахар (чай должен быть сладким, даже слегка приторным). Туда же киньте 3-4 раскрытых зернышка кардамона, кусочек корицы и два средних лавровых листочка. Кроме этого, в чае обязательно должен быть свежий имбирь. Корешок (примерно 2 см) почистите, натрите на терке и добавьте в молоко. Когда молоко со специями закипит, подождите 1-2 минуты, после чего добавьте примерно 2 ст. ложки чая, выключите через минуту. В идеале чай должен еще чуть-чуть настояться, впитать в себя все ароматы. Подается индийский чай в маленьких чайных кружечках типа кофейных. Такой чай очень сытный.

Вариации специй могут быть разные, в чай также добавляют бадьян, черный перец горошком... Пробуйте, экспериментируйте, впереди осенние холодные вечера, и ароматный вкусный чай поможет их скрасить.

ИНДИЯ СЧИТАЕТСЯ ГРЯЗНОЙ СТРАНОЙ

Индийцев называют грязнулями — и это тоже верно. А может, у нас с ними разные понятия о чистоте? Например, мы старательно вычищаем свои жилища, а они в первую очередь берегут свою душу. Мы тщательно чистим овощи, соблюдаем чистоту на кухне, а они исключают из своего рациона убитых животных. Мы не носим одежду с пятнышками, а для них, если их даже десять, но одежда выстирана — это не проблема.

ДВЕ КРОВАТИ ДЛЯ СУПРУГОВ

В индийских спальнях для супругов стоят две кровати — двухместная и одноместная. Зачем, догадались? Вторую кровать ставят для жены, на ней она спит в те самые, «особенные» дни! В эти дни женщина вообще не должна касаться каких-либо общих вещей, а особенно — самого мужа. Ей запрещено подходить к домашнему алтарю. Женщина освобождается от приготовления еды и вообще ест отдельно. Если приезд родни выпадает на эти дни, женщина со спокойной совестью может расслабиться и отдохнуть от кухни.

ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫЕ ЛЕПЕШКИ

В Индии едят рис трижды в день. Для разнообразия в меню вводят национальные лепешки. С непривычки есть их всухомятку с жареными овощами — пытка. Но на самом деле эти лепешки очень полезны. Главными компонентами этого блюда являются белый рис и урад-дал. Белый рис благотворно влияет на желудочно-кишечный тракт, а урад-дал — один из видов бобовых черного цвета, с виду напоминает маш. Содержание белка в нем в 2 раза больше, чем в мясе. Рисовые лепешки на пару — идли — входят в ежедневный рацион местных жителей и, как правило, предлагаются на завтрак. Если вы любите мучное, не переживаете за фигуру, идли — идеальное блюдо для вас.

Лечит кожура банана

СЪЕЛИ БАНАН — НЕ СПЕШИТЕ ВЫБРАСЫВАТЬ КОЖУРУ. ЕЙ НАЙДЕТСЯ ПРИМЕНЕНИЕ.

При ушибах прикладывайте ее к больному месту внутренней стороной. Такой же компресс помогает справиться с натоптышами. Процедуру делайте до полного излечения.

*** От глубоко засевшей занозы.** Внутренней стороной прикладывайте на ночь свежую банановую кожуру. К утру она выйдет настолько, что ее можно будет подцепить пинцетом. Лучше всего подходит для компрессов кожура спелых желтых бананов, на которой уже появились коричневые пятнышки.

*** От суставной и мышечной боли** избавит водочная настойка. 4-6 измельченных кожурок залейте 0,5 л хорошей водки и настаивайте 5 недель в темном месте. Растирайте больные места на ночь.

*** При шелушении кожи** 100 г измельченного сырья залейте 1,5 стакана кипятка, настаивайте до охлаждения и умывайтесь этим настоем.

*** Для профилактики онкологических заболеваний и для оздоровления организма** пейте банановый квас Болотова. 3-4 шкурки спелого банана без пятнышек тщательно помойте, мелко порежьте и положите в 5-литровую стеклянную банку. Добавьте 1 стакан сахара, 3 л холодной кипяченой воды и 1 ст. ложку сметаны для закваски. Обвяжите горлышко банки марлей, поставьте в темное прохладное место, но не в холодильник, на 2 недели. Зеленый налет сверху убирайте. Процедите и пейте по 150 г 2-3 раза в день за полчаса до еды.

*** Хотите отбелить зубы?** Прополощите рот теплой водкой и в течение 2 минут внутренней частью кожуры трите зубы. Если они у вас желтые от кофе или сигарет, то трите подольше. И так утром и вечером. Заодно организм витаминами подкормите.

*** От головной боли** внутренней стороной прикладывайте ко лбу кожуру.

*** Устали глаза от компьютера?** Закройте их и положите на веки кожуру.

*** Маска для лица.** Лицо протрите лосьоном или просто умойтесь с мылом и наложите кожуру внутренней стороной на 10 минут. Смойте теплой водой. Кожа станет мягче и надолго увлажнится.

* Жители Центральной и Экваториальной Африки сушат кожуру, не имеющую черных пятен, в хорошо проветриваемых помещениях, а затем измельчают ее в кофемолке и хранят в герметически закрытых банках в прохладном месте. Используют этот порошок для изгнания глистов. Принимают его до еды на кончике ножа 3 раза в день.

Цифры и факты

- ПРИ УЛЫБКЕ У ЧЕЛОВЕКА РАБОТАЮТ 17 МУСКУЛОВ.
- КАЖДЫЙ ПАЛЕЦ ЧЕЛОВЕКА ЗА ВРЕМЯ ЖИЗНИ СГИБАЕТСЯ ПРИМЕРНО 25 МИЛЛИОНОВ РАЗ.
- САМАЯ СИЛЬНАЯ МЫШЦА В ЧЕЛОВЕЧЕСКОМ ОРГАНИЗМЕ — ЯЗЫК.
- ТЕЛО ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА СОСТОИТ ИЗ 639 МЫШЦ. ЭТО ПРИМЕРНО 6 МЛРД МЫШЕЧНЫХ КЛЕТОК.

Умные мысли

- ЛЮДИ ОБЫКНОВЕННО НЕ СТОЛЬКО НАСЛАЖДАЮТСЯ ТЕМ, ЧТО ИМ ДАНО, СКОЛЬКО ГОРЮЮТ О ТОМ, ЧЕГО ИМ НЕ ДАНО.

В. Белинский

- НАСТОЯЩИЙ ПРАЗДНИК ДУШИ — СЛИЯНИЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ЧУВСТВ.

Ф. Дзержинский

- РЕВНОСТЬ ЛЕГКОВЕРНА, КАК ДИТЯ, И БЕШЕНА, КАК ДИКОЕ ЖИВОТНОЕ.

Н. Некрасов

- МУЖЧИНА ВСЕГДА ПРИНОСИТ РАДОСТЬ. СНАЧАЛА ТЫ СЧАСТЛИВА С НИМ, А ПОТОМ — БЕЗ НЕГО.
- ИЗ ХОЛОСТЯКА ЧЕРЕЗ ПАРУ ЛЕТ ПОЛУЧАЕТСЯ ОТЛИЧНЫЙ ПЕЛЬМЕННЫЙ КРИТИК.
- У ВЛЮБЛЕННЫХ ВЫРАСТАЮТ КРЫЛЬЯ, НО ХЛОПАТЬ ОНИ ПРОДОЛЖАЮТ УШАМИ.

Сенсация

Диагностика рака по анализу крови

Выявление любого заболевания на ранних стадиях во много раз облегчает его лечение. Особенно, если это касается лечения онкологических болезней.

Ранняя диагностика рака позволяет избежать сложного лечения поздних стадий заболевания и значительно увеличивает шансы больного на выздоровление. Поэтому израильские онкологи ищут эффективные и простые методы для раннего обнаружения как можно большего количества видов рака. Именно такой способ в настоящее время разрабатывается исследователями в Университете Бен-Гуриона в Негеве и в Медицинском университетском центре Сорока в Беэр-Шеве. В его основе лежит простой анализ крови с помощью специального устройства, использующего инфракрасный свет для освещения раковых клеток. Дело в том, что раковые клетки в крови несколько иначе поглощают инфракрасный свет, чем здоровые клетки. Всего чайная ложка крови позволит выявить опасные изменения клеток на ранних сроках, до того как заболевание начнет прогрессировать. В последних клинических испытаниях приняли участие 200 пациентов. Новый метод анализа крови у 90% участников исследования помог определить разные виды рака, хотя ученые рассчитывали выявить лишь два вида рака — рак легких и яичников.

Широкие бёдра влияют на... мозг

ЛИШНИЙ ВЕС ПЛОХО ВЛИЯЕТ НА РАБОТУ МОЗГА ЖЕНЩИН В ЛЕТАХ, ЕСЛИ ЭТОТ ВЕС СОСРЕДОТОЧЕН НА БЕДРАХ.

Когда яблоко лучше груши. Дамы с фигурой в форме яблока более сообразительны, чем обладательницы грушевидных форм. Впрочем, предупреждают ученые, первым тоже особенно радоваться не стоит: отложение жира на талии увеличивает вероятность заболеть раком, диабетом и сердечно-сосудистыми недугами. Итог: поддержание здорового веса важно и для тела, и для мозга. Впрочем, небольшое количество жировых отложений вокруг талии не ослабляет мозг, а наоборот, защищает его.

Плюсы, минусы и вопросы. Исследователи полагают, что жир на животе активирует женский гормон эстроген, количество которого в организме после менопаузы сокращается. А эстроген защищает мозг от преждевременного старения.

В исследовании участвовали 8745 женщин в возрасте от 65 до 79 лет. Им предлагали тесты на запоминание. И еще женщин измеряли и взвешивали. Оказалось, что более двух третей участниц эксперимента страдали лишним весом или ожирением. Тесты на память показали, что хуже всего она у женщин с тонкой талией и объемными бедрами.

Человек не может повлиять на форму тела, данную от природы, но может контролировать свой вес.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Для диабетиков

Переход на инсулин – это не трагедия

КАЖДЫЙ ВТОРОЙ ДИАБЕТИК ПОЛЬЗУЕТСЯ ИНСУЛИНОМ. НЕ НАДО ВОСПРИНИМАТЬ ЭТО ТРАГИЧЕСКИ.

Во-первых, переход на инсулин можно отдалить на много лет. Во-вторых, шприцы с тончайшими иглами и шприц-ручки позволяют сделать укол безболезненно. В-третьих, у вас под рукой глюкометр — незаменимое средство контроля за уровнем сахара в крови. Жизнь нынешних диабетиков все-таки изменилась к лучшему.

Врач может перевести на инсулин в четырех случаях.

1 **В период тяжелой болезни или операции.** Это временная мера: как только вы поправитесь, сможете по-прежнему лечиться диетой, физическими нагрузками и таблетками.

2 **Когда организм привыкает к таблеткам и они уже не оказывают своего длительного действия.** Например, поджелудочная железа «устала», и ей нужен отдых; вас временно переводят на инсулин — на несколько месяцев или год, давая возможность избавиться от гнета лекарств.

3 **Если поджелудочная железа нуждается в помощи,** придется перейти на смешанную терапию, то есть лечиться инсулином и таблетками. В такой ситуации утром принимают сахароснижающий препарат, а вечером делают инъекцию пролонгированного инсулина. Доза его обычно невелика — 10-20 единиц.

4 **Если резервы вашей поджелудочной железы исчерпаны, надо полностью и окончательно переходить на инсулин.** Больные среднего возраста и преклонных лет, как правило, делают один или два укола в день и пользуются более свободной диетой, чем предписана при диабете II типа.

Не воспринимайте переход на инсулин как трагедию. Это не финал жизни. На инсулине вы почувствуете себя не только лучше, но и свободнее. Полезно обучиться в диабетической школе и прочитать необходимые книги. Можете быть уверены в том, что в этот нелегкий момент жизни вас не оставят без помощи — перевод на инсулин осуществляется только в больнице, и лечащий врач обучит всем необходимым процедурам.

О. И. Горлачева, эндокринолог, врач I категории

Пригодится

● **Лесной орех при тромбофлебите.** 1 ст. ложку измельченных листьев или коры лесного ореха залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час. Пейте по 1/4 стакана 3 раза в день.

● **Чай «Спокойствие».** Смешайте в равных частях сухие цветки и плоды боярышника и мяту перечную. 1 ст. ложку смеси залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут и пейте как обычный чай.

● **Красные мухоморы при кожных заболеваниях.** Это очень сильное средство, помогает даже при экземе и розистом воспалении. Распарьте сушеную шляпку красного мухомора, осторожно снимите кожицу и красной наружной стороной приложите к больному месту. Сверху накройте марлей и обвяжите бинтом.

Сам себе диагност

О чём уши расскажут

Ушная раковина — особая зона, куда поступают сигналы со всего организма.

* У здоровых людей ушная раковина жесткая и, как правило, розового цвета.

* Бледность ушных раковин с восковым оттенком свидетельствует о нарушении кровообращения.

* Ярко выраженная желтизна говорит о проблемах с желудком и печенью.

* Потемнение цвета кожи около верхнего края уха сигнализирует о том, что в организме скрыто протекает какое-то заболевание.

* Тонкая, «пергаментная» ушная раковина — плохой признак: иммунитет очень слабый.

* У большинства больных инфарктом миокарда за несколько часов или дней до несчастья появлялись щекотание, зудящая боль или повышенная чувствительность в центральной части полости левой ушной раковины.

* Если у вас утолщенная и удлиненная мочка уха, как и сама ушная раковина, — есть повод радоваться: обычно такие уши у долгожителей.

* Хорошо выраженная по форме и большая по величине мочка свидетельствует о хорошей сопротивляемости организма.

* Морщинистая и дряблая мочка — верный признак рака.

■ НА ДИЕТЕ ЛУЧШЕ ВСЕГО СИДЕТЬ ПРИКОВАННЫМ К БАТАРЕЕ.

■ ПОМОЩЬ ПСИХОЛОГА — ЭТО, КОНЕЧНО, ХОРОШО. НО ПРОСТО ПООРАТЬ МАТОМ — ГОРАЗДО ДЕШЕВЛЕ.

Не навреди — *Авторитеты дают советы*

Грипп — это инфекция

СЕГОДНЯ ПОДХОДЫ К ЛЕЧЕНИЮ ГРИППА ИЗМЕНИЛИСЬ. КАК ПРАВИЛЬНО БОРОТЬСЯ С НИМ?

— Чем современное лечение гриппа отличается от того, что было раньше?

— Раньше лечение было направлено на избавление от симптомов болезни. Подскочила температура — срочно понижаем ее. Заломили кости, заболела голова — принимаем обезболивающее. А что ж дальше? Температура упала, болевые ощущения отступили, и мы, как нам кажется, выздоровели. На самом деле не совсем так. Ведь высокая температура — это мощное средство защиты, при 39°С вирусы гриппа погибают. При повышенной температуре организм своими силами борется с инфекцией, и ему не надо мешать. Поэтому, если есть возможность потерпеть высокую температуру, не спешите ее снижать. Сбив ее искусственно, вы нарушаете борьбу организма с гриппом. Такова точка зрения современной терапии.

Другое дело, если вы тяжело переносите высокую температуру из-за больного сердца. Тогда температуру нужно снижать в любом случае. Как? Раньше ее, как правило, сбивали аспирином. Его и сейчас хватает в аптеке, однако при гриппе он категорически противопоказан. Грипп вызывает кровоточивость капилляров. Особенно опасные изменения происходят в альвеолах — это такие пузырьки в легких, где кровь насыщается кислородом. Капилляры лопаются, и развивается резкая дыхательная недостаточность. При гриппе также увеличивается проницаемость сосудов, они становятся похожи на решето. А если ко всему этому добавить аспирин, который разжижает кровь, то, сами понимаете, последствия могут быть не очень хорошими.

Снижать температуру лучше другими способами, например, положить на лоб полотенце, смоченное в водно-уксусной смеси (1:1). Хорошо помогает и обильное питье: соки, щелочные минеральные воды. А из таблеток наиболее безопасным является парацетамол. Он продается в аптеке и в чистом виде, и в комбинированных препаратах. Неплохо снижают температуру, особенно у детей, свечи «Цефекон». Принимать в качестве жаропонижающего и обезболивающего средства анальгин не стоит. В качестве обезболивающего лучше «Темпалгин» или «Анальгинхинин».

Раньше температуру сбивали аспирином. Его и сейчас хватает в аптеке, однако при гриппе он категорически противопоказан. Грипп вызывает кровоточивость капилляров.

Теперь о лечении самого гриппа. Так как грипп — вирусная инфекция, то и лечить его надо противовирусными средствами. Сегодня используют такие противовирусные препараты, как «Амиксин» и «Арбидол». Для профилактики гриппа и ОРВИ эффективен и удобен «Амиксин». Его принимают по 1 таблетке 1 раз в неделю в течение 6 недель. «Амиксин» способствует выработке собственного противовирусного белка — интерферона, который защищает организм от вирусов не только во время приема препарата, но и в течение 1-1,5 месяца после, то есть весь эпидемический сезон. Применение «Амиксина» с профилактической целью в период эпидемии позволит снизить заболеваемость гриппом и ОРВИ в 3,7 раза.

— А можно ли народными средствами вылечить грипп?

— Если поставлен диагноз грипп, то ни о каком излечении народными средствами не может быть и речи. Травами можно избавиться от каких-то симптомов, но не от заболевания.

— А как лечиться тем, у кого хронические болезни?

— Прежде всего под строгим контролем врача. Больным с хроническими воспалительными заболеваниями дыхательных путей — хронической пневмонией, хроническим бронхитом, бронхиальной астмой — и заболеваниями почек вместе с противовирусной терапией с первого дня лечения прописывают антибиотики. Объяснение этому простое. Иммунитет слабеет, когда нехорошие микробы идут в атаку. Чтобы этого не произошло, и надо проводить антибиотикотерапию.

Лучше всего помогают «Ципролет», «Цифран», «Таривид», «Рулид» и «Сумамед», у них меньше побочных эффектов. А гриппозным больным с ишемией или гипертонией, которые чаще всего ежедневно принимают аспиринсодержащие препараты, во время гриппа во избежание неприятных последствий их нужно полностью отменить. Что же касается препаратов от давления, то их дозы нужно снизить, ведь при гриппе давление часто понижается.

— Какие осложнения чаще всего встречаются после гриппа?

— Наиболее частыми осложнениями после гриппа являются пневмонии, отиты, синуситы, бронхиты, со стороны сердца — миокардит и перикардит.

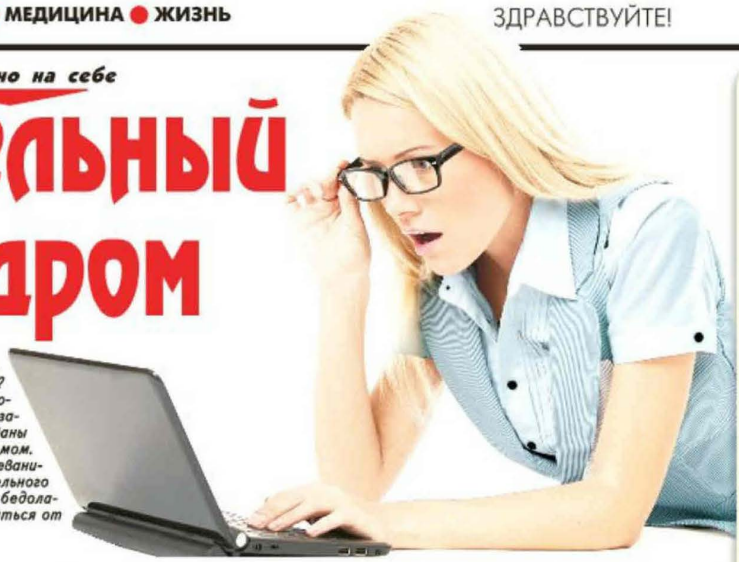
Светлана Ивановна Дувидович, терапевт, врач высшей категории

Сам себе доктор

ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ИММУНИТЕТА ПРИНИМАЙТЕ АПТЕЧНЫЕ НАСТОЙКИ: ЛИМОННИКА КИТАЙСКОГО (ПО 25 КАПЕЛЬ 2 РАЗА В ДЕНЬ ПОСЛЕ ЕДЫ), АРАЛИИ (ПО 30 КАПЕЛЬ 2-3 РАЗА В ДЕНЬ ПЕРЕД ЕДОЙ), ЭКСТРАКТ ЭЛЕУТЕРОККОКА (ПО 20 КАПЕЛЬ ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ), НАСТОЙКУ ЖЕНЬШЕНЯ (ПО 10 КАПЕЛЬ 2 РАЗА В ДЕНЬ ПЕРЕД ЕДОЙ).

Проверено на себе

Туннельный синдром



Вы проводите за компьютером несколько часов в день, а то и больше? Это большая нагрузка на руки, которая может вызвать боли в кистях, запястьях и пальцах. Такие боли вызваны так называемым туннельным синдромом. У меня она стала хроническим заболеванием. Я вкусил все «прелести» туннельного синдрома. Пишу в надежде помочь бедолагам, которые не знают, как избавиться от этого недуга.

КАК РАЗВИВАЕТСЯ ТУННЕЛЬНЫЙ СИНДРОМ

Туннельный синдром вызывается сдавливанием нерва кисти, который проходит в специальных каналах, образованных костями и связками. При этом сдавливании нерва человек ощущает боль в суставе кисти, и не только в нем. По личному опыту знаю, сначала появляется слабая тупая боль, онемение или неприятные ощущения в самом суставе кисти после нескольких часов работы за компьютером. Если прервать работу и просто размять руки, боль исчезает на полчаса-час. Неизменяющееся положение руки вкупе с интенсивной работой приводит к застою крови, что и вызывает неприятные ощущения. Если ничего не предпринимать и продолжать работать как и раньше, то через год-другой наступит следующий этап — ощущение жжения в кисти. Оно появляется к концу рабочего дня и уже не проходит, как раньше, а продолжает преследовать нас и дома, по два-три часа, переходя постепенно в тупую, слабую боль. Происходит это из-за утолщенных сухожилий, которые воспалены и начинают давить на нерв при проблематичном положении руки. Примерно в это же время могут появиться боли на внешней стороне ладони и в фалангах пальцев, особенно указательного и среднего, используемых больше всего при работе с мышью. И еще становится проблемно поднимать грузы, когда кисть находится в определенном положении. Интересно, что степень боли зависит не от тяжести груза, а только от положения руки. Если нагрузка на руки продолжительная, то к воспалению добавляются отеки лимфатической жидкости в суставах. Приливы лимфатической жидкости особенно ощутимы в ночные часы. Если боль ночью сильнее — вы знаете как это мучительно, то пора срочно что-то предпринимать, иначе очень скоро единственным выходом будет операция. Что можно предпринять, чтобы в крайнем случае ограничиться амбулаторным лечением?

УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ТУННЕЛЬНОМ СИНДРОМЕ

Эти упражнения нужно проделывать раз в несколько часов, причем каждое из них стоит повторить с десяток-другой раз.

* Сильно сожмите пальцы в кулак и так же сильно разожмите.
* Сжатые кулаки повращайте сначала в одну сторону, потом в противоположную.
* Прижав ладони друг к другу, разведите локти в стороны, приняв положение вроде молитвенного. Предплечья в таком положении находятся параллельно полу. Затем постарайтесь опустить ладони как можно ниже, не размыкая их и оставляя локти по прежнему высоко. Вполне вероятно, что будет ощущаться боль в кистях, в ладонях или даже в фалангах пальцев, если туннельный синдром уже до вас добрался.
* Если у вас есть специальный мягкий мячик для рук, сжимайте его по очереди всеми пальцами, ладонью и между рук.
*Повторите предыдущее упражнение, только без мячика, оказывая сопротивление большим пальцем всем пальцам по очереди.
* Выпрямив руки перед собой, упритесь ладонью в ладонь. Оказывая сопротивление, постарайтесь выпрямить согнутую ладонь.

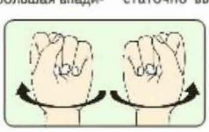
ФИЗИОТЕРАПИЯ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Что можно сделать в домашних условиях, если боль ощутима при работе, то есть сухожилия уже воспалены? Самая легкая, но опять же по личному опыту и самая эффективная процедура — ванночка.

Наполните глубокую ванночку теплой, почти горячей водой и, сжав кулаки, медленно вращайте ими в воде минут 10-15, не меньше. Важно чтобы вода согревала руки выше сустава кисти. Это упражнение облегчает боль и при начальной стадии, и при прогрессирующей. По окончании завернитe руки, в том числе и кисти, теплым шарфом, не стоит их быстро охлаждать.

Можно наложить на ночь спиртовой согревающий компресс, только не перестарайтесь, а то сожжете кожу на руках — пренеприятнейшая ситуация.

Помогает массаж. В ситуации, когда пальцы и кисти болят от любого усилия, трудно будет массажировать самого себя. Лучше всего попросите кого-нибудь это сделать (тут не требуется особых навыков). Массировать надо всю руку, начиная с внешней стороны ладони, двигаясь вверх по внешней стороне предплечья (стараясь продвигаться посередине руки, где ощущается небольшая впадина между предплечевыми костьми). Гидромассаж тоже хорошо. Делайте его два раза в день — утром прохладной водой, начиная с воротниковой зоны, лопаток, плеч, предплечий и заканчивая кистями, и вечером, только теплой водой.



ЧТО ВАМ ПРЕДЛОЖАТ В ПОЛИКЛИНИКЕ

*** Прогревающие парафиновые ванночки.** Помните домашнюю процедуру? Это почти то же самое, только вместо горячей воды ваши руки окунут в горячий парафин и после двух-трех погружений замотают их теплым полотенцем. Результат будет тот же самый — сустав и сухожилия прогреваются.

*** Коротковолновое прогревание.** Суставы кисти тоже хорошо прогреваются. Но мне эта процедура не понравилась, и я отказался после одного сеанса. Такое лечение мне показалось не особенно полезным.

*** Упражнения для мышц рук и спины.** Иногда туннельный синдром возникает из-за неправильной осанки во время работы. Помахать легкими гантелями и порастягивать резинку можно и дома.

СТАЦИОНАРНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

При отеках лимфатической жидкости врачи предлагают пункцию — операцию по извлечению избыточной жидкости. Мне это не кажется 100% правильным подходом, поскольку устраняются последствия, а не первоначальная причина. При совсем запущенных случаях, когда хрящи сустава повреждены или разрушены, предлагаются различные медикаменты, но это уж точно требует обследования у специалиста.

И ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ

Подушечка под кисть. Самый простой способ решить проблему — это подушечка под кисть. Чаще всего используются гелевые подушечки. Даже самые дешевые из них отлично делают свою работу, выпрямляя сустав кисти.

Мышки и мышкоподобные. Во-первых, мышь не должна быть маленькой, чтобы не приходилось удерживать ее, напрягая большой палец и мизинец. Во-вторых, желательно, чтобы мышь была достаточно высокой, она должна поддерживать внутреннюю сторону ладони, чтобы последняя не была все время на весу.

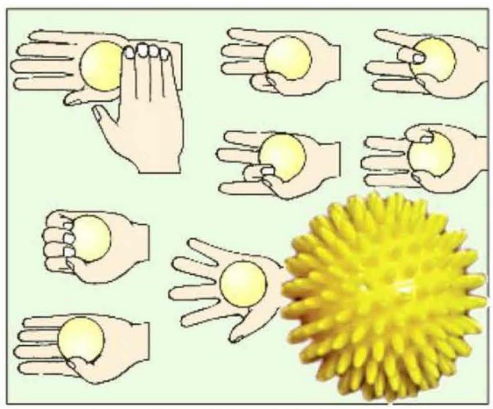
Эластичные повязки. Правильное положение руки во время работы на клавиатуре страхует медицинская повязка, она поддерживает кисть и запястье. Не каждая повязка будет полезна, а только снабженная жестким или пружинистым металлическим элементом. Мне было удобно работать с обоими видами повязок, но первый вариант обеспечивает меньшую свободу руки, что вряд ли является недостатком.

И В ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Одна очень простая истина — заботьтесь о себе. Никто и никогда не знает, что именно происходит с вашим здоровьем изо дня в день. Если чувствуете, что возникает проблема, — не игнорируйте ее. Чем раньше вы займетесь ее решением, тем меньшей кровью вы обойдетесь. Надеюсь, то, что написал, кому-то поможет.

P. S. Туннельный синдром — профессиональное заболевание не только людей, сидящих за компьютером. Ему подвержены водители, парикмахеры, вышивальщицы.

Геннадий С.,
программист, Воронеж



Рецепты народной медицины

СОК ИЗ СВЕЖИХ ГРИБОВ ПРИ ПОДАГРЕ

Грибы (съедобные) тщательно переберите, удалите старые, подгнившие и червивые, помойте и измельчите. Полученную грибную массу выложите в неметаллическую емкость и залейте холодной кипяченой водой так, чтобы она покрыла массу. Настаивайте 2-3 дня под крышкой при комнатной температуре. Процедите и отфильтруйте. В полученный сок добавьте пряности и приправы. На 1 л сока нужно: 1 горошина душистого перца, 3-4 лавровых листа, 3-4 гвоздички, 1 ст. ложка измельченных листьев мяты перечной, 50 г сахара, 1 чайн. ложка лимонного сока. Сок со специями кипятите 15-20 минут, затем настаивайте 1-2 часа. Готовый сок разлейте по бутылкам, герметично укупорьте, простерилизуйте при 65-70°С в течение получаса. Храните в холодильнике поближе к морозильной камере. Используйте для компрессов и растираний.

СРЕДСТВО ПРИ БОЛИ В СПИНЕ

300 г меда, 2 флакона сока алоэ по 50 мл (купите в аптеке), пол-литровую бутылку кагора — все смешайте. Затем добавьте 6 таблеток мумие, 2 ст. ложки молотой в порошок скорлупы яиц, тщательно взболтайте и поставьте в холодильник. Через день средство готово. При болях растирайте им спину на ночь, сверху надевайте что-нибудь теплое.

КОМПРЕСС ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ

При остеохондрозе помогают компрессы из водорослевой «грязи». В ведро воды, подогретой до 50°С, опустите 5-6 пачек сухой морской капусты, настаивайте в течение получаса и процедите через марлю. Приложив к больному месту марлевую салфетку, нанесите на нее полученную «грязь» слоем в 2 см. Сверху накройте клеенкой или полиэтиленом, положите слой ваты и прибинтуйте. Компресс можно оставить на 1,5-2 часа.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

«Шалтай-болтай» для кистей: как я лечу контрактуру Дюпюитрена

АЙБОЛИТ

Я смог замедлить развитие болезни, но совсем остановить ее мне не удалось.

При контрактуре Дюпюитрена на сухожилиях начинают развиваться узелки и появляются проблемы со сгибательной функцией кисти и пальцев рук, проще говоря, они скрючиваются. А это не только болезненно, но и очень мешает в быту. Причинами развития такого заболевания могут быть ушибы, порезы, различные физические перегрузки, например, постоянная работа с отверткой и молотком.

Это заболевание у меня начало развиваться лет 20 назад, после перелома небольшой косточки левой кисти. Я начал лечиться по своей методике, и постепенно болезнь отступила, правда, на это ушло несколько лет. Что могу посоветовать тем, кто страдает этим недугом? Во-первых, в течение очень длительного времени надо на ночь делать компрессы из бычьей желчи (ее можно купить в аптеке). Во-вторых, надо выполнять упражнение. Сидя на стуле у стола, положите вытянутую руку вместе с локтем на стол, расслабьте и слабо барабаньте пальцами по столешнице. Чем дольше и чаще вы будете это делать, тем лучше. Можно барабанить по коленям или лежа, вытянув руки вдоль тела, по постели. Можно просто шевелить пальцами, когда стоите или идете. За день в целом на это должно уходить не менее 3-4 часов. Поэтому выполнение упражнения лучше сочетать с каким-нибудь занятием: просмотром телевизора, чтением книги и т. д. В-третьих, нужен особый массаж кистей, пальцев. Самому себе его делать не получится, поэтому понадобится помощник. Он кладет руку больного на свои колени и, прижимая ее одной рукой, другой слегка бьет через свои пальцы и ладонь. Первые сеансы массажа надо проводить очень легко, обычно шлепками. Затем удары должны становиться сильнее и наноситься ребром ладони или кулаком. Но в любом случае человек не должен чувствовать острой боли. Тем не менее после сеанса допустимы не очень сильные болевые ощущения в течение нескольких дней. Массаж нельзя делать слишком часто: процедуру надо проводить 1 раз в 3-5 дней.

Мои рекомендации должны помочь справиться с таким заболеванием, как контрактура Дюпюитрена. Помогут они и тем, у кого есть другие суставные заболевания кистей и пальцев рук.

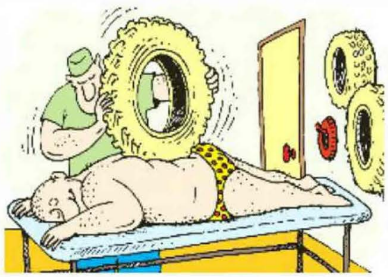
А. П. Дорошенко, Тверская обл.

■ ЛУЧШИЙ СПОСОБ СОХРАНИТЬ ДЕНЬГИ — НИКОМУ НЕ ГОВОРИТЬ, ЧТО ОНИ У ТЕБЯ ЕСТЬ.

■ С КРАСИВОЙ ЖЕНЩИНОЙ ВСЕГДА НЕЛЕГКО: ОНА ЛИБО СНИТСЯ, ЛИБО СПАТЬ НЕ ДАЕТ!

■ ЭТИХ БАНКИРОВ ФИГ ПОЙМЕШЬ! СНАЧАЛА РАССЫЛАЮТ СМС «БЕРИ ДЕНЬГИ!», А КАК ТОЛЬКО ВОЗЬМЕШЬ ДЕНЬГИ — НАЧИНАЮТ НАЗВАНИВАТЬ — «ОТДАЙ ДЕНЬГИ!»

■ НЕ ТРАТЬТЕ ДЕНЬГИ НА ОДЕЖДУ. ТРАТЬТЕ ДЕНЬГИ НА ПУТЕШЕСТВИЯ. КАКАЯ РАЗНИЦА, СКОЛЬКО ЛЕТ ВАШИМ КЕДАМ, ЕСЛИ ВЫ ГУЛЯЕТЕ В НИХ ПО ПАРИЖУ.



НЕ ОТКЛАДЫВАЙ ДЕЛА НА ЗАВТРА! ОТКЛАДЫВАЙ НА ВЧЕРА — ВЧЕРА ТОЧНО НЕ НАСТУПИТ!

Полезно для сердца

● При сердечной недостаточности залейте водой зерна овса в соотношении 1:10, настаивайте сутки, процедите. Пейте настой по 1/2 стакана 2-3 раза в день перед едой.

● Возьмите в равных пропорциях цветки ромашки, плоды фенхеля, плоды тмина, листья мяты и корень валерьяны. 1 ст. ложку смеси залейте 1 стаканом кипятка, нагревайте на водяной бане 30 минут, охладите. Принимайте по 50 мл утром и днем и по 100 мл за 30 минут до сна. Курс лечения — 1 месяц.

● Смешайте 2 ст. ложки травы пустырника пятилопастного, 2 ст. ложки сушеницы, 2 ст. ложки душицы, 1 ст. ложку листьев шалфея и 1 ст. ложку плодов боярышника. 1 ст. ложку сбора залейте 1 стаканом крутого кипятка, держите на водяной бане 10 минут, настаивайте 20 минут. Процедите, остудите и пейте по 1/2 стакана 1 раз в день. Курс лечения 3 недели, сделайте перерыв 10 дней, повторите прием.

ЛАПША из писем читателей

Все давали этой Люде разные советы, а ей всего лишь надо было дать подзатыльник и сказать: «Ты идиотка, что ли?»
Варвара, Мурманск

Благополучный брак — это когда есть возможность завести любовницу, а заводишь дорогую собаку или аквариум.
Олег Б., Кемерово

Подруги считают, что я приманиваю парней своей большой грудью. Но я же не виновата, что природа наградила меня развратным телосложением.
Елена, Владимирская обл.

Олечке я посвящал стихи, дарил ей букеты цветов и французские духи. Надеялся, что она ответит мне тем же.
Игорь, Смоленск

Чего не стоит делать, отправляясь в кровать

1 **Оставлять включенным светильник.** Почему? Человек засыпает благодаря мелатонину (гормону сна). Этот гормон вырабатывается в мозге с наступлением темноты. Свет блокирует выработку мелатонина и, как следствие, мешает человеку погрузиться в сон. Что делать? Уберите из спальни все источники света. Не забудьте и о телевизоре, электрических приборах с подсветкой и мобильном телефоне. Если вы, проснувшись ночью, посмотрите на светящийся экран мобильника, чтобы узнать время, то выработка мелатонина тут же прекратится.

2 **Принимать алкоголь перед сном.** Почему? Алкоголь обладает мочегонным действием, и вам будет не до сна. Что делать? Не пейте перед сном!

3 **Делать зарядку на ночь.** Почему? Зарядка, пробежки в парке, уборка квартиры вызывают возбуждение мозга. Заснуть сразу не получится, ведь для сна организму нужен покой. Что делать? Перенесите физическую нагрузку на утро.

Повышаем гемоглобин

Лекарства от природы

* Очень эффективное средство при малокровии — лесная земляника. Ягоды засыпьте сахаром (1:1), а зимой готовьте кисели и пейте чай не только с ягодами, но и с сухими листьями и корнями. Сухое сырье запарьте на ночь в термосе: 2 ст. ложки на 0,5 л кипятка, а утром пейте по 1/2 стакана 3-5 раз в день, добавляя ягоды или сахар.

* Возьмите 400 г нутряного несоленого свиного сала и 6 больших зеленых яблок, мелко порежьте, хорошо все перемешайте и поставьте в духовку на маленький огонь. Пока сало томится, возьмите 12 куриных желтков и 1 стакан сахара, разотрите добела, сюда же добавьте тертый на мелкой терке черный горький шоколад. Когда сало перетопится, выньте его из духовки и процедите через сито, смешайте с составом из желтков, сахара и шоколада, хорошо перемешайте, остудите. Полученный продукт сложите в баночку, закройте крышкой и поставьте в холодильник. Намазывайте смесь на хлеб и запивайте горячим молоком. Ешьте бутерброды 3-4 раза в день.

* Возьмите по 200 г нутряного сала, какао, меда, сливочного масла, сложите все в кастрюлю, поставьте на маленький огонь и, помешивая, доведите до кипения. Снимите с огня, дайте остыть. Храните в темном прохладном месте. Принимайте по 1 чайн. ложке на стакан горячего молока 3-4 раза в день. Курс — 3 недели.

Все эти средства можно принимать как детям, так и взрослым, а вот этот рецепт — только для взрослых.

Наберите в литровую банку, не набивая, горькую полынь майского сбора и залейте до краев водкой. Настаивайте 21 день в темном месте. Принимайте по 1 капле настойки на 1 чайн. ложку воды каждое утро натощак в течение 3 недель. Если малокровие в острой форме, надо сделать перерыв 10 дней и повторить лечение.

Сам себе доктор — *Авторитеты дают советы*

Инсульт и диабет

ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ ИНСУЛЬТА ПОВЫШЕН В 2,5 РАЗА.

Факторы риска

Их два: высокое артериальное давление и высокий уровень плохого холестерина. Когда инсульт возникает у людей с сахарным диабетом, они чаще переносят его тяжелее. Когда перекрывается доставка кислорода, другие артерии доставляют его, обходя место закупорки (шунтирование). Однако у людей с сахарным диабетом многие шунтирующие артерии также поражены атеросклерозом, что нарушает ток крови к мозгу. И хотя в настоящее время уровень смертности от инсульта снижается, остается неясным, понизился ли он среди людей с сахарным диабетом.

Каковы симптомы инсульта?

Инсульт — это состояние, требующее оказания неотложной медицинской помощи, особенно если у вас сахарный диабет. Если вы обнаружили у себя какие-либо из этих симптомов, немедленно вызывайте неотложку.

* Внезапное онемение или слабость в области лица, руки или ноги (особенно с одной стороны туловища).
* Трудности при произнесении или понимании слов или простых предложений.
* Внезапное помутнение зрения или его снижение в одном или обоих глазах.
* Трудности при глотании.
* Головокружение, потеря равновесия или координации движений.
* Кратковременная потеря сознания.
* Невозможность пошевелить какой-либо частью тела (паралич).
* Внезапная необъяснимая и интенсивная головная боль.

Как предотвратить развитие инсульта у диабетиков

Если у вас сахарный диабет и атеросклероз (отложение холестерина в артериях), необходимы:

* контроль уровня холестерина (особенно плохого) и при необходимости снижение его. Для этого необходимо ограничить количество употребляемого в пищу жира и продуктов, содержащих высокий уровень холестерина;
* отказ от алкогольных напитков;
* постоянный контроль за уровнем артериального давления;
* следование рекомендациям лечащего врача по изменению диеты и приему профилактических медикаментов;
* ежедневный прием аспирина, но только при условии, что его назначил лечащий врач. Низкие дозы аспирина (80-325 мг ежедневно) рекомендованы мужчинам и женщинам с сахарным диабетом старше 30 лет, которые находятся в группе риска по развитию заболеваний сердца, периферических сосудов и инсульта;
* у диабетиков повышено выделение мочи, поэтому необходимо выпивать за день достаточное количество воды. Иначе кровь сгущается и риск возникновения инсульта увеличивается;
* необходима физическая активность, например, ежедневная ходьба в ускоренном темпе на протяжении 20-30 минут.

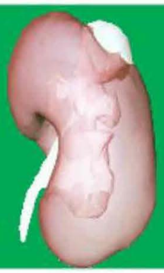
Л. Ф. Жданова, эндокринолог, врач высшей категории

У ЛЮДЕЙ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ МНОГИЕ ШУНТИРУЮЩИЕ АРТЕРИИ ПОРАЖЕНЫ АТЕРОСКЛЕРОЗОМ, ЧТО НАРУШАЕТ ТОК КРОВИ К МОЗГУ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Тема номера

Киста почки



ЧАЩЕ ВСЕГО ЭТО ЗАБОЛЕВАНИЕ ВРОЖДЕННОЕ, НО МОЖЕТ ВОЗНИКНУТЬ И НА ФОНЕ ТАКИХ НЕДУГОВ, КАК ТУБЕРКУЛЕЗ ПОЧЕК, МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ И Т. Д. ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ МАКСИМАЛЬНО ИСКЛЮЧИТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ РАЗВИТИЯ КИСТЫ ПОЧКИ, НУЖНО СВОЕВРЕМЕННО ЛЕЧИТЬ ЭТИ БОЛЕЗНИ.

— Как должен вести себя человек, у которого неожиданно выявлена киста почки?

— У каждого третьего человека, проходящего по разным поводам ультразвуковое обследование (УЗИ), зачастую диагностируют простые кисты почек — тонкостенные образования, заполненные прозрачной жидкостью. Если размер кисты не превышает в диаметре 6 см, если она находится на периферии, не сдавливает ни сосуды почки, ни саму почку, не дает болезненных осложнений, такую кисту лучше не трогать. С ней человек может прожить всю жизнь. Хотя у людей, занимающихся тяжелой физической работой, и у спортсменов риск разрыва кисты высок, и им могут предложить операцию.

ПРИ БОЛЕЗНЕННОМ МОЧЕИСПУСКАНИИ ПРИГОТОВЬТЕ ЧАЙ ИЗ ТРАВЫ ХВОЩА И ЦВЕТКОВ РОМАШКИ, ВЗЯТЫХ В РАВНЫХ ЧАСТЯХ. ЧАЙ ПЕЙТЕ ГОРЯЧИМ ПО 3 СТАКАНА В ДЕНЬ, НЕБОЛЬШИМИ ГЛОТКАМИ, НО ЧАСТО.

— В каких случаях необходимо хирургическое вмешательство?

— При кистах крупных размеров (бывают просто гигантские, из которых во время операции хирург выкачивает до литра жидкости), при артериальной гипертонии (почечном давлении), при возникновении пиелонефрита или другом снижении функции почки. Хирургическое лечение проводится по одному из трех методов. Это или открытая операция (при этом киста срезается), или склеротерапия (из кисты длинной иглой откачивают жидкость, а вместо нее впрыскивают чистый спирт, в результате киста усыхает), или лапароскопия (иссечение стенок кисты без внутриполостного разреза). И все же несмотря на то, что операционные технологии отработаны, при простой кисте операцию стоит делать только в крайнем случае, поскольку любая операция не застрахована от осложнений. Лучше уж раз в полгода проходить УЗИ, пить больше воды и не злоупотреблять вредной для почек пищей (острой, соленой, копченостями). Но если УЗИ показало не совсем обычную кисту, например, в одной из ее стенок обнаружился участок с неоднородной структурой, похожий на опухоль, значит, требуется провести биопсию и ревизию почки, чтобы сделать вывод о целесообразности операции.

Есть еще одна сложная проблема — поликистоз, тяжелейшее заболевание, при котором почки полностью поражаются кистами.

Поликистоз — болезнь врожденная. Как правило, она передается по наследству. Проявляется зачастую в детстве или молодом возрасте, протекает с медленным нарастанием, но иногда проявляет себя внезапно, на фоне простуды или ослабления организма. Тогда поднимается артериальное давление и начинают отказывать почки. У больного уменьшается количество отделяемой мочи, а в крови повышается уровень мочевины и креатинина. Это чувствуется даже по исходящему от больного запаху мочи. При обследовании нередко обнаруживаются огромных размеров почки с перерожденной почечной тканью, которую сдавили множественные кисты. Вот от этого и наступает почечная недостаточность.

— Больных оперируют?

— Опытные хирурги знают: чтобы не травмировать почки, вмешиваться при поликистозе нужно очень аккуратно, только если произошло нагноение кист. Таких пациентов надо лечить как можно дольше консервативно, чтобы они обходились без гемодиализа: ведь это пожизненная процедура, пока не появится донорская почка, которую порой так и не находят... Да и гемодиализ в нашей стране при нехватке дорогостоящих аппаратов «искусственной почки» остается, к сожалению, очень дефицитной процедурой.

— Как не допустить появления поликистоза?

— Поскольку это врожденное заболевание, главной профилактической мерой может быть лишь ранняя диагностика, позволяющая предупредить тяжелые осложнения. Больной человек должен постоянно наблюдаться у нефролога, всю жизнь соблюдать диету, ограничивающую мясные продукты и животные жиры. Впрочем, так питаться надо не только почечным больным, а каждому, кто хочет дольше сохранить здоровье и работоспособность. После сорока лет нужно отказаться от сливочного масла, а на растительную диету перейти еще раньше.

— Говорят, при кисте почки полезно пить много воды. Но ведь обильное питье — большая нагрузка на почки?!

— Пить надо много, но не насилуя себя, а сколько хочется. Многое зависит от влажности и температуры воздуха, от физической нагрузки человека и его конституции. Очень вредно ограничивать себя в питье во время жары. Бояться нагрузки на почки не стоит, потому что выделительную функцию выполняют не только они, но и кишечник, легкие, кожа.

— Как урологи относятся к арбузной чистке при камнях? По этой методике рекомендуется две недели питаться одними арбузами, а потом прогреваться в горячей ванне.

— Эта процедура возможна только при наличии небольших камней. У женщин — до 7-8 мм, у мужчин — до 5-6. Но накануне такой чистки для изгнания любых камней нужно обязательно проконсультироваться с урологом и, возможно, провести лечение. Дело в том, что порой камни даже меньше 6 мм, проходя через протоки, вызывают сильнейшие боли. К сожалению, для разрушения и естественного удаления почечных камней пока не придумано безопасных методик. Реклама сообщает о каких-то эффективных препаратах, о парафиновых поясах... Но пока никто не решил проблему консервативного разрушения мочевых камней. Исключение составляют лишь уратные камни. Их растворяют препаратами «Уралит-У» и «Блемарен». Все остальные камни — оксалатные, фосфатные, смешанные — не поддаются никаким фармакологическим, народным средствам. Больным приходится помогать или хирургическим путем, или делать эндоскопическую литотрипсию — дробление камней без разреза.

ПРИ МОЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ 2 СТ. ЛОЖКИ ТРАВЫ НАСТУРЦИИ ЗАЛЕЙТЕ 0,5 Л КИПЯЧЕНОЙ ВОДЫ, ДОВЕДИТЕ ДО КИПЕНИЯ И ВАРИТЕ 10 МИНУТ. НАСТАИВАЙТЕ 1-2 ЧАСА, ПРОЦЕДИТЕ И ПЕЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 3-4 РАЗА В ДЕНЬ.

— Почему возникает почечное давление и как оно лечится?

— Почечное давление — заболевание сложное, лечению поддается трудно и может привести к инфаркту или инсульту. К сожалению, не все врачи могут отличить почечную гипертонию от гипертонии, возникающей по другим причинам. Надо знать: если высокое артериальное давление держится очень стойко, плохо снижается таблетками от давления, а также в отличие от обычной гипертонии протекает без кризов — нужно идти к урологу. Он подберет соответствующее лечение — консервативное или оперативное. Если повышенное давление вызвано хроническим воспалением почек, более результативно лечение медицинскими препаратами. При других заболеваниях почек: гидронефрозе, гидромышечной дисплазии, аневризмах почечных сосудов — давление удается снизить только с помощью оперативного лечения.

— А если у человека распространенный общий атеросклероз?

— Почечное давление часто возникает при стенозе почечных артерий как осложнение системного атеросклеротического поражения сосудов. Помимо медикаментозного лечения, нефрологи рекомендуют таким больным уравновесить липидный (жировой) обмен, решительно отказавшись от животных белков и жиров, употреблять в пищу растительные масла, содержащие ненасыщенные жиры (оливковое, льняное), налегать на овощи и фрукты.

— Можно избавиться от нефроптоза (опущение почки) без операции?

— Нефроптоз считается врожденной болезнью очень высоких и худых девушек. Оперироваться в большинстве случаев им ни к чему — достаточно набрать вес, и почки, как правило, становятся на свое место. Если же нефроптоз проявляется болями, повышением почечного давления и атаками пиелонефрита, то требуется вмешательство уролога.

И. Н. Никонов, уролог, врач высшей категории

Не навреди

ОСТАТЬСЯ ЧИСТЕНЬКИМ НЕ ПОЛУЧИТСЯ

Как спастись от грязи? Фанатично мыть руки бессмысленно. Эксперимент показал: когда человек несколько раз в час обрабатывает кожу антибактериальным мылом, на руках полностью вымирает нормальная флора. А вместо нее ладони за считанные секунды заселяют патологические бактерии. Антибактериальным мылом пользоваться стоит не чаще 2 раз в день, например, утром, приехав на работу, и вечером, вернувшись домой. В дороге, если схватились за грязный поручень в автобусе или метро, протрите руки влажной салфеткой. И, конечно, надо мыть руки перед едой. Этого вполне достаточно, чтобы избежать инфекций.

БЕГАЕМ ТРУСЦОЙ, ТЕРЯЕМ КАЛОРИИ

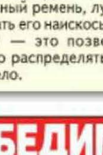
Количество калорий, которое расходуется во время бега трусцой, зависит от интенсивности и продолжительности бега. Не стоит с первых занятий давать большие нагрузки. Начните с коротких 15-минутных пробежек, постепенно увеличивайте их продолжительность на 1-2 минуты. Считается, что бегать широким шагом эффективнее, чем мелкими шажками. Это миф! Излишняя ширина шага усиливает ударную нагрузку на суставы, следовательно, приводит к травмам. Бег трусцой не рекомендуется тем, кто страдает артритом и другими заболеваниями суставов, а также варикозным расширением вен.

РАЗБОЛЕЛАСЬ ГОЛОВА ОТ ТЯЖЁЛОЙ СУМКИ

Вместительная сумка на длинном ремешке неравномерно и сильно давит на шею, плечи, вызывая боли в спине и, как следствие, головную боль. Чтобы этого не было, все лишнее тут же выкладывайте из сумочки. Меняйте расположение сумки, чередуя то правое, то левое плечо и согнутые в локтях руки. Если у сумки длинный ремень, лучше перекидывать его наискось (через грудь) — это позволит равномерно распределять нагрузку на тело.

АЛКОГОЛИЗМ ПОБЕДИМ!
Обратитесь к нам, и вы вернетесь к спокойной, счастливой жизни!

Всем, кто, как и я, живет с этой бедой! Всем, у кого в обличьи когда-то любимого и дорогого человека проживает чужое существо, страшное и непонятное! Вспомните, ОН таким не был – он таким стал! Если сейчас и Вы отвернетесь от когда-то родного человека, НИКОГДА ему не подняться!!! Да – тяжело, да – страшно, да – хочется бежать, потому что устали! ОГЛЯНИТЕСЬ! У него никого больше нет кроме вас! ЗНАЙТЕ, ВЫ – последняя ниточка, связующая его с внешним миром! Ему еще можно помочь! Не отчаивайтесь, вы многое перепробовали, но, может быть, ВЫ НЕ ТАМ ИСКАЛИ?



Алкоголика невозможно насильно вылечить. Есть разные методы, но это всего лишь чей-то бизнес на ваших проблемах, приносящие временный результат. Препарат «Барьер» поможет блокировать непреодолимую тягу к алкоголю и восстановить нервную систему зависимого человека. Отличные и долговременные результаты дает его анонимное применение! «Барьер» помог уже многим, поможет и ВАМ!

тел. 8-800-100-58-99
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

От лямблий в печени

От этих паразитов я вылечилась с помощью первых, молодых, клейких листочков березы. 4 листика залила 1 стаканом кипятка, настаивала полчаса и пила в теплом виде медленными глотками. Лечилась так месяц, через год повторила лечение для профилактики. Можно заготовить листья на зиму.

Н. С. Игнатьева, Волгоградская обл.

После инсульта помог встать на ноги такой сбор

Его дала маме бабушка из сибирской деревни под Иркутском. Вот этот рецепт. Смешайте по 100 г березовых почек, бессмертника, зверобоя, ромашки аптечной (все сухое, можно купить в аптеке), а затем измельчите на кофемолке. Еще раз перемешайте, засыпьте в стеклянную сухую банку с плотно закрывающейся крышкой. Заваривайте в термосе 1 ст. ложку смеси на 0,5 л кипятка, настаивайте 3 часа (можно и больше, но не меньше), затем процедите через марлечку. Принимайте на ночь перед сном 1 стакан в горячем виде с 1 чайн. ложкой натурального меда. Утром за полчаса до еды выпейте так же второй стакан. Курс лечения — 1,5 месяца.

И. Костюкова, Ростовская обл.

Вкусное лекарство от простуды

Соберите 1 стакан хвойных почек, залейте их 1 стаканом воды и поставьте на огонь. Кипятите до тех пор, пока воды не останется полстакана. Снимите с огня, влейте 1,5 стакана сахарного сиропа и томите на слабом огне еще 5-7 минут. Пейте по 1 ст. ложке 4-5 раз в день.

М. А. Джамулдаева, Кулары, Чеченская Республика

ПОДРУГА — ЭТО ТАКОЙ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ ДРУГ, С КОТОРЫМ ДАЖЕ МОЖНО ПЕРЕСПАТЬ.

Знаете ли вы, что...

У каждого человека должно быть 150 друзей — близких, дальних и просто знакомых. Это максимальное количество связей, которое человек может «переварить». С пятью приятелями мы говорим как минимум раз в неделю. Еще 100 знакомых — это те, с кем мы общаемся раз в год. Остальные 45 — приятели, которых мы видим одинда два раза в месяц. Если число знакомых у вас больше чем 150, вряд ли их можно назвать друзьями.

КОГДА ДУША МОЯ БОЛИТ

Когда душа моя болит,
Хочу сказать вам и спросить:
А в чем моя вина пред вами, люди?
Я не надеялась на вас,
Всегда, везде одна повсюду,
Все было сделано для вас.
Опять я чем-то виновата?
Опять осталась я должна?
А ведь мечтала я когда-то,
Что жизнь моя будет полна
Каких-то радостей семейных,
Мечтала слышать детский смех
И чтоб нам всем на жизнь хватало,
Всегда сопутствовал успех.
Но увы! Все очень сложно!
Но все случилось, так и быть.
Уже исправить невозможно,
А лучше все это забыть!

П. Е. Евтушенко, Ставрополь

Умные мысли

■ ТОГДА ЧЕЛОВЕК СТАНЕТ ЛУЧШЕ, КОГДА ВЫ ПОКАЖЕТЕ ЕМУ, КАКОВ ОН ЕСТЬ.

Антон Павлович Чехов

■ ПРЕИМУЩЕСТВО ГЛУПОСТИ В ТОМ, ЧТО ЕЙ НИКОГДА НЕ ЗАВИДУЮТ.

Николай Георгиевич Гарин-Михайловский

■ ДУРАКАМ НЕЛЬЗЯ ДАВАТЬ ДЕЛАТЬ ДОКЛАДЫ! ДУРАКИ ДОЛЖНЫ ВЫСТУПАТЬ В ПРЕНИЯХ!

Виктор Ардов

■ ЛИШИТЬ СЕРДЦЕ ЖЕЛАНИЙ — ВСЕ РАВНО ЧТО ЛИШИТЬ ЗЕМЛЮ АТМОСФЕРЫ.

Эдвард Булвер-Литтон

Уроки жизни

О потерянном времени, вреде мяса и радости в жизни

МИХАИЛ ЗАДОРНОВ, писатель, юморист:

— Знаете какая самая большая радость в жизни? Приносить ее другим.

Мои концерты длятся от 2 до 4,5 часа. Откуда черпаю столько энергии? Не занимаюсь ерундой. Я не люблю бессмысленных разговоров с бессмысленными людьми. Это потерянное время. Я не объедаюсь, но это вовсе не значит, что сижу на диете. Почему у человека выпадают зубы с возрастом? Потому что все время обжирается, а потом вставляет новые и продолжает есть. Посмотрите на животный мир. Все самые негодяйские животные едят мясо. Зебра, слон, кит — добрейшие существа. Я не ем мясо уже много лет. Когда-то давно у меня упал из-за этого гемоглобин. Но это было закономерно, потому что тогда еще у меня были ревность, зависть — агрессивные чувства. Мясо для того и нужно есть, чтобы бороться с кем-то, быть хищником. Я перестал им быть. Не ем мясо, а гемоглобин нормальный.

Советы Ванги

На каждый день

* От лейкемии Ванга наказала пить сок корней мальвы.

* Если ребенок беспокойно спит, надо ранним утром расстелить на поляне чистое полотенце, смочить его росой и завернуть в это полотно малыша. По словам целительницы, в утренней росе много полезных веществ, которые выделяют растения.

* Больным экземой полезно собрать букет лесных цветов, отварить их и выкупаться в этой воде.

* Людям, которые страдают невыносимым зудом, рекомендуется искупаться в отваре, приготовленном из килограмма зерна ячменя.

* При ревматизме надо принимать солнечные ванны, перед этим смазав больные места жиром.

* При предынфарктных состояниях полезно на голодный желудок в течение 4 дней пить чай из терновника.

* При сердцебиении советовала приготовить такое лекарство: 0,5 кг лимонов смешайте с медом и принимайте выделившийся сок утром и вечером по 1 ст. ложке.

* Больные почки? Ванга в таких случаях прописывала чай из тыквенных семян. И еще: растолочь 2 пакета льняного семени, сделать горячий компресс и приложить его к больному месту.

* Астматикам целительница советовала пить настойку из цветов мать-и-мачехи.

* В начальной стадии диабета рекомендовала пить отвар из верхних листочков ежевики, и болезнь не будет развиваться дальше.

* Чтобы сохранить зубы здоровыми, их необходимо чистить измельченной в порошок древесной золой, получаемой в результате сгорания березы. Это средство делает зубы белоснежными и сохраняет их до глубокой старости.

* Для лечения бессонницы, головных болей и мигрени на ночь надо обвязать голову полотенцем, смоченным отваром полыни.

* Родителям детей-эпилептиков Ванга рекомендовала купать их в отваре лесного сена.

Не запускайте болезнь — *На приёме у гастроэнтеролога*

Худоба – симптом панкреатита

Панкреатит можно держать в узде, если не запускать болезнь. Чем чаще пациент обращается за медицинской помощью, тем лучше прогноз лечения и меньше риск развития осложнений.

ГОВОРЯЩАЯ ВНЕШНОСТЬ

Обычно наличие болезни выдает худоба. Похудение происходит из-за того, что железа не выделяет достаточного количества ферментов, чтобы переварить пищу, проходящую по тонкому кишечнику, и вещества не усваиваются.

Другой признак болезни — бледная, сухая и вялая кожа, ломкие ногти, выпадающие волосы. Дело в том, что страдающий панкреатитом человек испытывает дефицит витаминов, особенно жирорастворимых A, E, D и K, из-за того что нарушается не только белковый и жировой обмен, но и процесс всасывания витаминов. Пациент также жалуется на боль во время или после еды, диарею, тошноту или рвоту.

НЕОБХОДИМЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Болевой синдром при панкреатите бывает разной степени: от слабого покалывания до болевого шока. Часто болезненность проявляется в эпигастральной области, поэтому нередко панкреатит путают с заболеваниями желудка. И порой даже долго лечатся от мнимого гастрита. Иногда боль бывает опоясывающей, при этом она отдает в спину, грудь, имитируя приступ стенокардии. Это заставляет больных идти к кардиологу. Поэтому основывать диагноз только на симптомах неверно. Для правильной диагностики нужен комплекс исследований. Необходим общий клинический анализ крови (повышенный уровень лейкоцитов указывает на воспаление), биохимический анализ крови (большое количество фермента амилазы подтверждает наличие заболевания), анализ мочи. А УЗИ требуется для оценки протоковой системы поджелудочной железы, состояния желчных путей, наличия кист и новообразований. Также необходима лучевая диагностика: компьютерная (КТ) или магнитно-резонансная томография (МРТ) — с их помощью можно точно определить, где имеются измененные участки железы, и тем самым наметить план возможной будущей операции.

СТИЛЬ ЖИЗНИ — УМЕРЕННОСТЬ

Для снятия боли во время хронического панкреатита используются спазмолитики. Чтобы подавить повышенную секрецию поджелудочной железы, часто применяют антацидные препараты, а для улучшения пищеварения — ферменты. Но пить их постоянно не стоит, иначе поджелудочная «разленится» и перестанет работать самостоятельно. После снятия острых явлений и для профилактики обострения в дальнейшем рекомендуется лечение в Ессентуках, Железноводске, Пятигорске и в местных санаториях гастроэнтерологического профиля.

Но главное в лечении хронического панкреатита — специальная диета. Разрешены белковые продукты, ограничены жиры, алкоголь. Также вредны жирные, сладкие, острые и копченые продукты. Еду готовить нужно на пару или запекать в духовке. Питаться надо дробно, не реже 5 раз в день. Полезны минеральные воды без газа. Эти напитки уменьшают застой желчи и воспаление за счет постоянного оттока секрета и слизи, нормализуют моторику желудка. При сниженной секреции желудка минералку надо принимать за 30 минут, при повышенной — за 1,5 часа до еды.

Н. И. Серикова, гастроэнтеролог, врач I категории

Лекарство от природы

ПРОПУСТИТЕ ЧЕРЕЗ МЯСОРУБКУ ПО 300 Г ПЕТРУШКИ, ЧЕСНОКА, 1 КГ ЛИМОНОВ (С КОЖУРОЙ, НО БЕЗ КОСТОЧЕК). СЛОЖИТЕ В ЭМАЛИРОВАННУЮ КАСТРЮЛЮ, И ПОСТАВЬТЕ В ХОЛОДИЛЬНИК. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ ЗА 20 МИНУТ ДО ЕДЫ.

■ ТУАЛЕТНОЕ МЫЛО НЕ ДОЛЖНО ПАХНУТЬ ТУАЛЕТОМ. ОНО ДОЛЖНО ПАХНУТЬ ЧИСТОТОЙ И СВЕЖЕСТЬЮ РАННЕГО УТРА.

■ ПОЖАР НИКОГДА НЕ ЗАПЫЛАЕТ В ВАШЕЙ КВАРТИРЕ, ЕСЛИ ПЕРЕД УХОДОМ ВЫ ЗАЛЬЕТЕ ЕЕ ПЕНОЙ ИЗ ОГНЕТУШИТЕЛЯ.

■ ХОРОШЕНЬКОЕ ДЕЛО: СНАЧАЛА СВЕСТИ ЧЕЛОВЕКА С УМА, А ПОТОМ ТРЕБОВАТЬ ОТ НЕГО РАССУДИТЕЛЬНОСТИ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Победа, но какой ценой...

Выросла Варвара + богатыршей...

В ТОТ ЖЕ ДЕНЬ, КОГДА ЮРИЙ ПРИВЕЗ ИЗ РОДДОМА ЖЕНУ С ДОЧКОЙ, ОН ПРИВЯЗАЛ К ЗАПЯСТЬЯМ РЕБЕНКА ГАЙКИ.

Варя родилась в 1992 году в Кривом Роге. Отец, Юрий Акулов, с первых минут ее появления на свет знал: у него вырастет богатырша. Сам он хоть и не имел специального образования (ни медицинского, ни физкультурного), но всю жизнь занимался силовыми видами спорта. На одном из представлений собственной цирковой студии в Архангельске познакомился со своей будущей женой Ларисой. Девушка была под большим впечатлением от его номера, а акробат пришел в восторг от Ларисы: крепкая северянка с румянцем во всю щеку, задорным смехом и спокойным характером. По всему было видно — гены у девушки хорошие, значит, дети будут здоровые, сильные. Юрий не стал долго думать, сделал предложение и увез Ларису в Украину. Молодые жили бедно, но душа в душу. Силач Юрий мог бы запросто устроиться охранником к какому-нибудь толстосуму и жить припеваючи, но гордость не позволяла.

Когда Лариса забеременела, муж ее поколачивал буквально до родов — отрабатывал на жене боксерские приемы. «Бил в верхнюю часть туловища, — смеется Лариса, — но не очень сильно. Родила хорошо, без проблем». Юрий хотел, чтобы его жена была сильной и крепкой и могла за себя постоять. Тренировать ребенка Юрий начал в тот же день, когда привез из роддома. Разогревающий массаж, зарядка для ручек-ножек, а потом в носки положил гайки и привязал к запястьям и у щиколоток. Уж на что была Лариса привычна к странностям мужа, но на первых порах боялась за ребенка. Да и какое материнское сердце выдержит, если твое чадо подбрасывают до потолка! Но Юрий успокаивал супругу: «Смотри, смеется, значит, ей нравится, а упражнения укрепляют вестибулярный аппарат». И если Лариса поверила мужу, то бабушки при виде таких кульбитов теряли сознание.

■ Чем «легче» отец, тем проще ему сидеть на шее у дочки.
■ Чем выше поставлена перед вами цель, тем удобнее смотреть на нее сидя.

Вот записи из дневника Юрия Акулова.

*** 1 год.** Варя делает кувырки вперед-назад, стойки на руках и голове, поддержки.

*** 1 год 5 мес.** Первое выступление в паре с отцом на арене Криворожского цирка. Плавает и ныряет с длительной задержкой дыхания на Карачунском водохранилище — играет в «кита».

*** 2 года.** Выполняет без страховки трюк на пятиметровом шесте (перше), который отец держит на лбу. Занимается штангой по 2-3 часа ежедневно.

*** 3,5 года.** Номер повышенной сложности — «Силовые акробаты».

*** 4 года.** Впервые участвует в кубковых городских соревнованиях по пауэрлифтингу. При собственном весе 22 килограмма набирает в сумме 92,5 килограмма.

Мама Лариса вела свой дневник, в котором тщательно фиксировала все достижения ребенка. В 3 года Варя научилась читать, а следом писать. В 8 лет почти полностью прочитала Библию. Некоторые ее главы могла процитировать наизусть. В 1 классе читала учебники 5 класса. А по анатомии могла заткнуть за пояс любого преподавателя. Для атлета анатомия — первая наука, учил ее отец. Другие науки — математика, химия, физика, языки — тоже давались легко. Лишь один предмет вызывал зевоту — физкультура. Силачке и богатырше Варе на обычных занятиях физкультурой было нестерпимо скучно. Но когда Варя попала в школу олимпийского резерва при Криворожском техническом университете, настроение поменялось, физкультура стала любимым предметом.

■ Все наши радости от глупости, и только горе — от ума.
■ Жизнь делится на два этапа — сначала нет ума, потом здоровья.

Местные криворожские власти на семью завели дело, поставили на учет в милиции. Маму и папу объявили фашистами, которые измываются над собственным дитем, а Варю окрестили будущим инвалидом, у которого однажды от перегрузок сломается позвоночник. Акуловы боролись с общественным мнением как могли. А еще приходилось бороться за... выживание. Семья годами едва сводила концы с концами, родители жили на скромную зарплату, Лариса работала учительницей в школе, а Юрий за свои выступления получал мизер. Временами нечего было есть. 1990-е годы, на которые пришлось детство Вари, сытыми не назовешь. Дети шли голодными в садики и школы, в продовольственные магазины стояли гигантские очереди за самым необходимым — молоком, мукой, гречкой, растительным маслом. Семья Акуловых не стала исключением, бывало, покупали кусок мяса и делили на 30 одинаковых кусочков, чтобы дочь могла «пировать» целый месяц. Сегодня результат, как говорится, налицо! Варвара — неоднократная участница украинских Гиннесс-шоу, российского шоу «Минута славы» и международного шоу «Цирк-ревю», которое активно гастролирует по городам Украины и за рубежом. Ее мечта — получить титул самой сильной девушки планеты. А еще она мечтает принять участие во всемирно известных австралийских боях гладиаторов. Что ж, Варваре всего 21 год, у нее впереди вся жизнь.

Спасибо соседке за чесночную настойку

После ее приема у меня прошли головные боли, которые мучили на протяжении месяца. А посоветовала мне ее соседка по даче. Чеснок натрите на терке, возьмите 200 г этой кашицы, положите в банку, добавьте 200 мл спирта и плотно закройте. Дайте настояться 10 дней в темном прохладном месте. Процедите и через 2-3 дня начинайте пить. Принимайте с молоком за 10-15 минут до еды: 1-й день — утром — 2 капли, в обед — 2 капли, вечером — 3 капли; 2-й день — утром — 4 капли, в обед — 5, вечером — 6. И так дойдите до 25 капель. Затем пейте по 25 капель 3 раза в день до окончания раствора. Попробуйте на себе и не болейте.

З. Ф. Иванченко, Омская обл.

Рецепты народной медицины

ПЫРЕЙ ПОЛЗУЧИЙ ПРИ АРТРИТАХ

3 ст. ложки измельченных корневищ пырея ползучего настаивайте 12 часов в 1 л теплой кипяченой воды. Процедите и пейте по 1/2 стакана в теплом виде 3-5 раз в день за час до еды.

ПОЛЕЗНЫЙ РАСТВОР ОТ АНГИНЫ

На 1 стакан теплой воды возьмите 15 капель йода и 2 чайн. ложки картофельного крахмала, размешайте. Получается раствор темно-синего цвета. Полощите горло сразу же, не откладывая, потому что крахмал быстро оседает на дно. После трех процедур температура спадает.

ОСИНА ОТ ВОЗРАСТНОГО НЕДЕРЖАНИЯ МОЧИ

Соберите молодые веточки и листочки осины, подсушите, измельчите. Наполните ими 1 стакан, залейте в банке 0,5 л водки, закройте и настаивайте 21 день. Пейте по 2-3 глотка за 30 минут до еды.

ОТВАР ЧИСТОТЕЛА ОТ ГРИБКА НА НОГАХ

После душа делайте ванночки с отваром травы чистотела. Для этого 4 ст. ложки измельченного сырья залейте 6 стаканами воды, кипятите 5 минут, процедите и парьте ноги в течение 30 минут. С этим же отваром несколько раз в день можно делать примочки на пораженные места.

ГОРЕЦ ПТИЧИЙ ОТ КАМНЕЙ В ПОЧКАХ

Залейте 0,5 л крутого кипятка 3 ст. ложки измельченной травы горца птичьего, держите на водяной бане на слабом огне 15 минут, настаивайте 3-4 часа под закрытой крышкой, затем процедите. Принимайте по 1/2 стакана настоя 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — не менее 40-50 дней.

Атероклефит Био:
пусть уровень холестерина остается в норме!

Высокий холестерин — как тихий убийца — медленно, но верно разрушает нашу сердечно-сосудистую систему. Он в буквальном смысле уродует стенки сосудов, превращая их в подобие ржавых водопроводных труб. Если вовремя не принять меры, дело может кончиться настоящей сосудистой катастрофой.

Именно поэтому сегодня все больше людей обеспокоены проблемой поддержания нормального уровня холестерина в крови.

Если Вы хотите, чтобы холестерин в крови оставался в норме, уменьшите в рационе питания животные жиры и принимайте специальные растительные добавки, такие, как Атероклефит Био.

Атероклефит Био — это особенный комплекс на основе красного клевера, усиленного экстрактом цветков боярышника и витаминами для сердца. Благодаря такому составу Атероклефит Био способствует поддержанию нормального уровня холестерина в крови и здоровья сердечно-сосудистой системы в целом. А ведь сердечно-сосудистая система — самая главная система организма. Регулярный прием Атероклефита Био значительно улучшит качество Вашей жизни!

Эпидемия сердечно-сосудистых заболеваний в России

Ежегодно в России от инфарктов и инсультов (виновником которых чаще всего бывает высокий уровень холестерина-прим.авт.) умирает около 1 миллиона 300 тысяч человек. Если в США и Западной Европе за последние 20 лет наблюдается четкая тенденция к снижению смертности от сердечно-сосудистых заболеваний, то в России такого снижения не происходит.

Доказано, что снижение смертности от сердечно-сосудистых заболеваний в западных странах связано не столько с качеством медицинской помощи, **сколько с образом жизни и рационом питания.**

http://www.mosmedclinic.ru/news/5588

Узнайте больше на сайте **www.evalar.ru**. Будьте здоровы!

Спрашивайте во всех аптеках города!

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 445-00-03
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

СоГР № RU 77.99.11.003.E.011980.07.12 БАД. Реклама

Три месяца лечился в тубдиспансере, а вылечила меня бабушка

Заболел в 25 лет. Лечился 3 месяца в тубдиспансере, потом в санатории. Затем поехал в деревню к бабушке, и она взяла меня, как говорится, в свои руки. Лечила меня так. В течение 2 недель 3 раза в день за полчаса до еды пил свежеотжатый сок черной редьки, начиная с 1 чайн. ложки, постепенно доведя до 50 г. Сок ничем не запивал. Каждый раз готовил свежую порцию. После того как пролечился соком редьки, бабушка мне приготовила такой состав. Смешала по 100 г сахара, свиного нутряного сала (его надо перетопить), сливок, сливочного масла. Довела до кипения, затем добавила 100 г какао и перемешала. Состав хранился в холодильнике. Принимал я лекарство по 1 чайн. ложке на 1/2 стакана кипяченого молока 3 раза в день за полчаса до еды. Благо корова у нас была своя. Пил эту смесь также 2 недели, затем сделал перерыв на 10 дней и повторил курс лечения соком редьки и целебной смесью. Снова перерыв 10 дней, и еще курс лечения. В целом я прошел 3 курса, а потом в течение нескольких лет лечился для профилактики осенью, когда была редька.

И. Н. Грошенко, Казахстан

Лечебная «каша» избавила от почечной болезни

Лет десять назад попал в больницу с острым приступом — камешки начали выходить из почек и застряли в мочеточнике. Боли были невыносимые! Сосед по палате посоветовал мне средство, которое, по его словам, позволит забыть о почечных проблемах как минимум лет на десять. После выписки я приготовил лекарство: пропустил через мясорубку 2 кг лимонов вместе с кожурой, добавил 1 кг меда и 0,5 л чистого медицинского спирта (должно получиться чуть больше 3-литровой банки). Все хорошо перемешал и принимал по 1 ст. ложке за 15-20 минут до еды 3 раза в день. Съев таким образом всю «кашу», я и в самом деле больше ни разу не жаловался на песок или камни в почках.

В. А. Пенкин, Екатеринбург

Пригодится

● **Для заживления ран** 2 небольшие упаковки порошка стрептоцида смешайте с 4 чайн. ложками растопленного меда и 1 ст. ложкой воска до однородной массы. Такой мазью можно лечить раны, ссадины и трещины на пятках и стопах.

● **При сахарном диабете** хорошо помогает такая настойка. 1 стакан измельченных желудей и 1/2 стакана молодых листьев дуба залейте 0,5 л водки, настаивайте 2 недели, часто встряхивая. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Выпить надо 2-3 порции.

● **От пролежней — желудевое масло.** Пропустите через мясорубку 1 стакан желудей и залейте прокипяченным растительным маслом на палец выше сырья. Настаивайте в темном месте, часто встряхивая, 1,5 месяца. Смазывайте все пролежни 2-3 раза в день. Хорошо помогает, все быстро заживает.

Язвы во рту: ни поесть, ни поговорить!

Многократные полоскания при стоматите — самый эффективный метод лечения.

* Залейте 2 ст. ложки сухих цветков календулы 1 стаканом кипятка и настаивайте 40 минут. Разведите 1 чайн. ложку настоя в 1 стакане кипяченой воды и часто полощите рот.

* Листья алоэ жуйте при язвенном стоматите, а также полощите рот соком свежих листьев.

* В эмалированной посуде залейте 2 ст. ложки измельченной дубовой коры 2 стаканами кипятка, накройте и держите на водяной бане 20 минут. Охладите, процедите и полощите рот каждые 3 часа 1/3 стакана настоя.

* Залейте 2 ст. ложки зверобоя 1 стаканом холодной воды и поставьте на огонь. Доведите до кипения и томите на водяной бане 10 минут. Отвар охладите, процедите и применяйте для полоскания.

Намотай на ус — *Сам себе доктор*

Приступов пока нет. Дальше надеемся на Бога

Пишу со слезами на глазах и болью в сердце. То, что у нас случилось, — это не горе, не беда, а трагедия. Если до приступа ребенок жил полноценной жизнью, то сейчас — больницы, уколы, таблетки, освобождение от физкультуры, нельзя загорать, отдыхать на море и лечиться в санатории.

Эпилепсией страдают многие, но не многие знают, как правильно лечиться. Наша девочка получила родовую травму и состояла на учете у невролога, наблюдались, добросовестно лечились: пили таблетки, делали энцефалограмму, лечились амбулаторно (стационар не предлагали). Вроде ничего не предвещало беды. Но совсем неожиданно, словно гром среди ясного неба, у девочки случился тяжелый приступ с судорогами и длительной потерей сознания. И это в 14 лет... Скорая увезла девочку в неврологию. Обследовали, поставили диагноз эпилепсия. Вся семья долго отходила от шока. Затем в разных источниках начали искать информацию об этом заболевании и постепенно приобрели кое-какой опыт. Решила им поделиться с читателями «Айболита», так как эпилепсией страдают многие, ищут пути исцеления. Лекарств для лечения эпилепсии — более 20 наименований, и их должен подбирать врач в условиях стационара, учитывая возраст больного, степень тяжести заболевания, место расположения очага возбуждения, а также сопутствующие заболевания.

Не доверяйте лечить ребенка-эпилептика одному врачу, если нет заметных улучшений. Обязательно ложитесь в стационар для тщательного обследования.

Несколько дней больной принимает лекарства, затем у него берут кровь из вены, чтобы проверить концентрацию лекарства в крови. После этого делают энцефалограмму и МРТ (магнитно-резонансную томографию), наблюдают, как действует лекарство на очаг возбуждения. Только после этого врач принимает решение о приеме лекарства и его дозировке. При правильном подборе препарата по статистике 75% больных живут без приступов, но это не значит, что они излечились от эпилепсии.

Очаг возбуждения, как затухший вулкан, может вспыхнуть в любое время. Приступ провоцируют недосыпание, простуда, стрессы. Если очаг расположен в лобной части, то опасно все, что связано с мельканием и солнечными лучами (нужно ходить в солнечных очках). Нельзя самостоятельно отменять лекарства, так как может возникнуть обострение болезни вплоть до смертельного исхода. Больной находится под наблюдением врача в течение 3-5 лет и снимается с учета при условии, если в течение этого времени не было ни одного приступа, а очаг возбуждения заглушен.

Кроме лекарственных препаратов, фитотерапевты рекомендуют принимать различные травяные сборы, которые успокаивают нервную систему, снимают нервное напряжение, сдерживают возникновение приступов, улучшают сон. При длительном применении таких сборов улучшается состояние больного, и врач сможет в два раза уменьшить прием лекарств. К таким травам относятся: корень валерианы, пиона уклоняющегося (марьин корень), душица, мелисса, мята перечная, донник (трава), цветы боярышника, тимьян (чабрец), горец птичий, шишки хмеля, шалфей, цикорий, череда, календула, подорожник, тысячелистник, корень девясила, аир, кипрей (иван-чай), родиола розовая (корневища), хвощ полевой, розмарин, лабазник (таволга), синюха голубая (одолень-трава), шлемник байкальский (в народе его называют водяника, черная трава, шикша).

* Смешайте поровну 4-6 наименований этих трав. 1 ст. ложку сбора залейте 1 стаканом кипятка, томите на водяной бане 15-20 минут, дайте настояться до остывания, процедите и принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Сборы надо менять через каждые 3-6 месяцев, чтобы не было привыкания.

* Издавна при лечении падучей болезни применяется чернобыльник — полынь обыкновенная. Смешайте в равных частях чернобыльник и душицу. 2 ст. ложки сбора залейте 0,5 л кипятка, накройте чем-то теплым и настаивайте до остывания. Процедите и принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Эти дозировки даны для взрослого человека, для детей их надо уменьшить, учитывая возраст. И еще: ни в коем случае нельзя давать травяные настойки на спирту, например валерианы, пиона, так как это может вызвать приступ. А взрослым настойку надо разводить водой.

Для улучшения кровообращения мозга мы делаем дыхательные упражнения: надо глубоко вдохнуть и на счет 6 набрать полную грудь воздуха. Задержать дыхание, на счете 4 медленно, рывком, словно надо задуть свечу, выдохнуть. Повторить так 6-7 раз — это один заход. Так надо делать в течение дня 4-5 раз, с каждым разом задерживая дыхание как можно дольше.

Во время приступа врачи советуют подложить под голову валик или подушку, голову повернуть набок, чтобы слюна не попала в горло, не разговаривать, нельзя разжимать челюсть или делать искусственное дыхание, чтобы избежать травм (это совет эпилептолога Генералова из Москвы). А вот профессор из Санкт-Петербурга Платонов советует при падении срочно взять за мизинец левой руки больного и крепко его сжать. Затем надо постараться разжать сжатые кулаки и держать так, пока больной не откроет глаза. Если приступ длится более 5 минут, то надо вызвать скорую.

Мы дважды в год ложимся в стационар на плановое обследование, принимаем таблетки и травяные сборы. Приступов пока нет, а дальше надеемся только на Бога.

Л. Кудряшова, Ставрополь

В ДОМЕ, ГДЕ ЕСТЬ ДЕТИ, ЧИСТО МОЖЕТ БЫТЬ ТОЛЬКО В ВАЗОЧКЕ С КОНФЕТАМИ.

Смесь соли с яйцом снимет боль и отёчность суставов

Начались холода, суставы чаще болят в непогоду: они воспаляются, отекают, ткани набухают. Поэтому чем скорее снять отек, тем лучше. Я в таких случаях поступаю так: одно куриное яйцо разбиваю в миску, добавляю 2 ст. ложки соли и тщательно взбиваю. Смесью смазываю полоску хлопчатобумажной ткани, обвязываю больное место. После того как повязка высохнет, делаю новую, и так до тех пор, пока не почувствую облегчения. Соль годится любая, какая есть под руками. А на ночь после этой повязки делаю такой компресс: 2 ст. ложки меда смешиваю с 1 чайн. ложкой соли, наношу на ткань, прикладываю к больному месту и утепляю повязкой. Компресс держу всю ночь. Если одновременно с лечением солью принять чай из календулы, то облегчение наступит быстрее.

О. Н. Афанасьева, Томск

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Шишки исчезнут...

Различают геморрой наружный, когда расширенные геморроидальные узлы и вены покрыты кожей и выходят наружу, и геморрой внутренний, когда расширяются внутренние вены, а узлы находятся в прямой кишке.

ОСОТ ВЫЛЕЧИТ...

Горсть сушеной травы осота кипятите 5 минут в 1 л воды, процедите и вылейте в прохладную ванну. Принимайте сидячие ванночки по 15 минут 3 раза в неделю. Настой осота также можно принимать внутрь. Для этого 1 ст. ложку осота залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 1,5 часа, процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

ХОЛОДНЫЕ ПОДМЫВАНИЯ

После посещения туалета подмывайтесь холодной водой. Если геморроидальные шишки 2 раза в день протирать льдом, в течение нескольких секунд задерживая на них лед, то шишки исчезнут. Привычка подмывать задний проход холодной водой должна остаться у вас на всю жизнь.

ОТВАР ГОРЦА ПОЧЕЧУЙНОГО

Залейте 3 ст. ложки горца почечуйного 0,5 л кипятка, держите на водяной бане 20 минут, затем закройте крышкой и дайте настояться 1 час. Процедите и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды. Воспаление проходит за 2 дня, но чтобы полностью избавиться от геморроя, настойку пейте 2 месяца. Горец способен вылечить эту болезнь, даже если она запущена.

ПОЛЕЗНАЯ МАЗЬ

Залейте 2 ст. ложки сухих и измельченных в порошок цветков льнянки 1 ст. ложкой 70%-ного спирта в стеклянной посуде, накройте плотно крышкой и поставьте на 4 часа в теплое место, чтобы лекарство настоялось. После этого добавьте 10 ст. ложек растопленного несоленого нутряного свиного сала и держите на водяной бане 2,5 часа, время от времени помешивая деревянной лопаткой или ложкой. Затем снимите мазь с огня, процедите через сложенную в 3 слоя марлю и охладите. Смазывайте мазью задний проход. Также эта мазь помогает при кожных болезнях, а если смазывать ею промежность, можно вылечить простатит.

Смазывайте вьетнамским бальзамом «звездочка» геморроидальные шишки утром и вечером. Используйте до полного излечения.

СВЕЧИ ИЗ СОСНОВОЙ ЖИВИЦЫ И ПЧЕЛИНОГО ВОСКА

Смешайте 100 г воска и 1 ст. ложку живицы. Держите на водяной бане до полного растворения. Затем влейте 2 ст. ложки спиртовой настойки прополиса, 1 ст. ложку облепихового масла и 1 ст. ложку масла шиповника. Снимите с огня, перемешайте и, когда смесь немного остынет, быстро слепите свечи. Храните их в холодильнике, но не в морозильной камере. Используйте по 1 свече в день на ночь от 10 до 30 дней в зависимости от тяжести заболевания. При необходимости курс повторите через 2-3 недели. После такого лечения боль в заднем проходе пройдет, шишки рассосутся, кровотечение остановится.

А. Хомская, Екатеринбург

Общеукрепляющие настои

● **Из облепихи.** Залейте 1/3 стакана ягод 2 стаканами кипятка, настаивайте 5 минут, разомните ягоды, снова дайте настояться (15 минут) и процедите. Готовый настой принимайте в теплом виде по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

● **Из рябины.** Залейте 2 ст. ложки ягод 2 стаканами кипятка, доведите до кипения и оставьте на слабом огне на 10 минут. Настаивайте смесь сутки под крышкой, процедите и принимайте по 1/4 стакана 2-3 раза в день, по вкусу подслащивая сахаром.

● **Из лесных яблок.** Поместите 2-3 неочищенных яблока в эмалированную посуду, залейте 1 л холодной воды, доведите до кипения и держите 20 минут на слабом огне. Затем настаивайте 40 минут и процедите. Принимайте средство по 1 ст. ложке 1-2 раза в день.

Чтобы не обострилась бронхиальная астма в межсезонье

Хочу поделиться рецептом, который помогает мне предотвратить обострение бронхиальной астмы в межсезонье. Не дожидаясь появления первых признаков болезни, начинаю заранее принимать эту смесь, и мне она помогает. 400 г лука пропустите через мясорубку, добавьте 400 г свежего сливочного масла, 400 г сахара, 150 г меда и 150 мл сока алоэ (предварительно выдержите растение в холодильнике в течение недели). Все тщательно перемешайте и томите на маленьком огне в закрытой духовке 3 часа. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды и на ночь перед сном. Смесь храните в холодильнике.

О. В. Дементьева, Тюменская обл.

От ожога — облепиховое масло

Несколько лет назад со мной произошел несчастный случай — обварила кипятком ногу. Появились пузыри, кожа почернела. Соседка посоветовала смазать место ожога облепиховым маслом, и уже через несколько минут боль прошла, а к концу дня пузыри опали.

Д. Ф. Калина, Казань

Целебное вино и давление понизит, и головокружение снимет

Поделюсь рецептом средства от сильных головных болей, которое готовлю для мужа-гипертоника. Натираю на мелкой терке 150 г корней хрена, добавляю 0,5 кг апельсинов, пропущенных через мясорубку вместе с кожурой, но без косточек, 300 г сахара и перемешиваю. Массу заливаю 1 л красного вина (лучше кагора) и в течение часа держу в закрытой посуде на водяной бане. Затем остужаю и процеживаю. Во время приступов головной боли мужу достаточно принять 1 ст. ложку целебного вина, и через 5-7 минут давление снижается и боль проходит.

О. Н. Емельянова, Красноярск

Врачи стояли за операционным столом 16 часов... Я выжила

Я не очень любила посещать врачей. Но поскольку часто болела голова, наблюдалась у невролога 10 лет. Врач ставил разные диагнозы, выписывал таблетки, а головные боли усиливались. Потом я стала терять зрение, плохо видела левым глазом. Окулист меня обследовала и сразу заподозрила опухоль, посоветовала лечь в больницу. Я послушалась ее совета. Пока проходила обследование в стационаре, наше отделение посетил нейрохирург из Сыктывкара Александр Сергеевич Лебедев. Мой лечащий врач показала ему снимки и анализы, и тот велел выписать мне направление в республиканскую больницу.

Отправилась я туда, и у меня обнаружили менингиому — доброкачественную опухоль мозга. Нейрохирург пригласил к себе в кабинет, рассказал, какая предстоит операция. Приняла эту новость молча, без слез, но если бы вы знали, как хотелось выжить! Я молилась каждый день и просила Бога о помощи.

Операцию делали в два этапа. Первый (ревизия головного мозга) длился четыре часа. Через десять дней — второй этап, удаление. Это продолжалось целых 16 часов! Когда за мной пришла медсестра, чтобы проводить в операционную, я привязала крестик на запястье руки. Видимо, Бог услышал мои молитвы, и по воле Господней я осталась жива. А также благодаря опыту, знаниям, выдержке врача А. С. Лебедева и его ассистента. Они стояли у операционного стола без замены. Анестезиологи и медсестры менялись — понятно, что не все могли выдержать 16 часов. Низко им кланяюсь за подаренную жизнь.

Дорогой доктор Александр Сергеевич, я часто вспоминаю вас. Живу теперь на своей родине, в Ростовской области, — поспешила переехать, когда узнала, что продается дом на той улице, где прошло детство. Живу в селе, лет мне уже немало, но каждый день радуюсь, что благодаря вашим стараниям осталась такой же красивой, как в молодости. Хотя на голове и есть глубокие шрамы, но их не видно — волос целая копна, только время посеребрило их.

Теперь я по-другому воспринимаю каждый прожитый день, радуюсь солнышку, с удовольствием слушаю песни, которые задевают душу.

Валентина Ивановна Дигаева, Ростовская обл.

БОЛЬШЕ ВСЕХ ДОБРОТУ И ЧЕСТНОСТЬ ЦЕНЯТ МОШЕННИКИ.

...И КОМУ ЭТОТ ГЕМОРРОЙ НУЖЕН!?

Кровотечение, жжение, зуд, боль... Геморрой способен досадить не только физически, но и лишить нас психологического комфорта. Обсуждать такую деликатную проблему не так просто, но знать о методах борьбы с геморроем необходимо!

При всем изобилии аптечного рынка не все средства одинаково хорошо справляются с этой болезнью. В борьбе с геморроем врачи придерживаются системного метода. Такой метод наиболее оправдан, так как затрагивает внутренние факторы, провоцирующие болезнь, и избавляет от внешних симптомов недуга.

Именно для системной борьбы с геморроем ученые разработали комплекс **ПРОКТОНИС**, который качественно корректирует работу организма изнутри и снаружи. Большое преимущество комплекса заключается в его натуральном составе – травы, природные вещества, витамины. Система **ПРОКТОНИС** состоит из капсул и крема.

Капсулы **ПРОКТОНИС** снимают воспаление и спазмы в анальном канале и геморроидальных узлах, укрепляют стенки геморроидальных вен, препятствуя их расширению. Обладают очень легким слабительным эффектом, чтобы дефекация проходила мягко, без стресса для поврежденных тканей.

Крем **ПРОКТОНИС** активно заживляет раны и трещинки в области ануса, способствует устранению кровотечения. Крем снимает боль, жжение, зуд, дарит комфорт измученным тканям и препятствует воспалительным процессам.

Комплекс **ПРОКТОНИС** – это богатейший состав: акулий хрящ и сквален из печени акулы, порошок листьев кассии остролистой, трава тысячелистника обыкновенного, экстракты чистяка весеннего, гамамелиса, алоэ, шалфея, витамины Е и А. **ПРОКТОНИС** помогает скорректировать работу всех звеньев организма, участвующих в развитии геморроидальной болезни.

КАПСУЛЫ И КРЕМ ПРОКТОНИС – СИСТЕМА, ПОМОГАЮЩАЯ ВСЕСТОРОННЕ СПРАВИТЬСЯ С ГЕМОРРОЕМ

Спрашивайте в аптеках города!

ПРОКТОНИС: потому что ГЕМОРРОЙ ВАМ НЕ НУЖЕН!

Телефон горячей линии: **8-800-333-10-33** (звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 09.00-19.00; сб – 10.00-19.00; вс – выходной). **www.riapanda.ru**

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

РЕКЛАМА № 11094

Бад. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. РЕКЛАМА. СТР RU № 77.99.11.003.Е.001093.09.10 от 20.09.2010 г., СТР RU № 77.99.12.001.Е.040660.09.11 от 29.09.2011 г.

Отвечает специалист

На приёме у терапевта

УВЕЛИЧИЛА ДОЗИРОВКУ — ЭФФЕКТА НЕТ...

От гипертонии я всегда принимала одни и те же таблетки. Но российский препарат с действующим веществом эналаприл можно купить в пять раз дешевле моего лекарства. Купила, но таблетки мне не помогли. Я даже вдвое увеличила дозировку. Вернулась к прежнему препарату — давление пришло в норму. Я нарвалась на подделку или все дешевые лекарства такие некачественные?

П. Кунина, Оренбург

Препараты-копии всегда дешевле оригинальных лекарств. Ведь их производителю не надо заново разрабатывать технологию, тратиться на рекламу. Однако качество скопированных лекарств очень разнится, особенно изготовленных в России. Чтобы удостовериться в том, что копия далека по свойствам от оригинала, не нужно тщательных анализов в химических лабораториях. Купите 7-8 таблеток без оболочки с одним и тем же действующим веществом и просто киньте их в воду в разные емкости. Вы увидите, что растворяются они с разной скоростью. «Плохих», но дешевых лекарств от гипертонии очень много. Пожилые люди покупают их в надежде подлечиться, но вместо стабилизации артериального давления у них развиваются гипертонические кризы, инфаркты и инсульты.

Чтобы не стать жертвой некачественных лекарств, очень важно проявлять бдительность. Вас должна настораживать разница в цене на препараты. Если лекарство продают по 200-300 рублей, а вам его предлагают по 10-20 рублей, это может говорить о том, что производитель хочет очень серьезно сэкономить на вашем здоровье.

ХОТЕЛА «ЭССЕНЦИАЛЕ» ЗАМЕНИТЬ «ЭССЛИВЕРОМ»

Недавно заболел мой годовалый сын. Знакомая посоветовала мне заменить «Нурофен» на «Ибупрофен». Уверила, что это то же самое, только дешевле. Я удостоверилась, что действующее вещество в «Нурофене» и «Ибупрофене» совпадает, и купила препарат. Каково же было мое удивление, когда в инструкции я прочла, что это лекарство противопоказано детям до 12 лет.

А во время беременности для поддержки печени мне назначили «Эссенциале». Я хотела его заменить «Эссливером», который принимала ранее. Но оказалось, что «Эссливер» при беременности надо принимать с осторожностью. А в показаниях к препарату «Эссенциале» написано: для лечения токсикоза беременности. Как такое может быть, ведь и там, и там содержатся эссенциальные фосфолипиды? Почему препараты одинаковые, а инструкции и показания — разные?

И. Новикова, Н. Новгород

Инструкции к препаратам действительно могут существенно различаться. Чтобы препарат был разрешен для детей, он должен быть очень высокого качества, хорошо очищенным и испытанным на пациентах соответствующего возраста. «Нурофен» прошел эти клинические исследования, чего не скажешь о дешевом «Ибупрофене». Мало того, врачи отмечают, что у отечественного препарата чаще отмечаются случаи побочных эффектов. Именно поэтому в инструкции есть ограничение по возрасту.

Для улучшения пищеварения 50 г сухих ягод можжевельника залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте час и принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

Неравнозначны и препараты «Эссенциале» и «Эссливер форте». В «Эссенциале» содержится 227 мг действующего вещества, в то время как в «Эссливере» всего 87 мг. К тому же в состав «Эссливера» входят витамины. Поэтому «Эссливер форте» — препарат в основном профилактического действия. А «Эссенциале» может использоваться и для предупреждения заболеваний печени, и для их лечения. Его эффективность при токсикозе беременных доказана клиническими исследованиями, поэтому упоминание об этом есть в инструкции. По «Эссливеру» таких испытаний не проводилось, поэтому и написано «с осторожностью».

ХИМИЯ ТОЛЬКО ВРЕДИТ

Высокое давление у меня впервые выявили пять лет назад. С тех пор оно периодически повышается, но в основном когда я понервничаю или наемся соленого. Кровяное давление неплохо снижается таблетками, которые я всегда ношу при себе или принимаю, как только чувствую характерную головную боль. Пластинки из десятка таблеток мне хватает на месяц, а то и на два. Тем не менее врач настаивает, чтобы я постоянно принимала таблетки от гипертонии. Зачем мне ежедневно травить свою печень лекарствами? Ведь химия только вредит.

В. Гудкова, Новосибирск

Очень многие препараты нужно принимать именно тогда, когда появляется проблема со здоровьем. Например, антибиотики, обезболивающие таблетки. Но лекарства от гипертонии — случай особый. Повышенное артериальное давление опасно для организма. Длительно существующая гипертония медленно, но верно ухудшает состояние почек, сердца, головного мозга. Но опаснее всего резкие подъемы артериального давления. Инсульты и инфаркты чаще всего развиваются именно в этот момент. Поэтому нельзя ждать, когда давление поднимется, и потом снижать его. Может быть поздно.

По статистике, большинство инсультов развивается при артериальном давлении 150-170/100-110 мм рт. ст. К сожалению, россияне предпочитают беречь печень, поэтому количество инсультов в нашей стране в 4 раза выше, чем в европейских странах. Так что таблетки при гипертонии нужно пить без перерыва именно для предупреждения подъема артериального давления. Это реально продлевает жизнь.

Суточное мониторирование артериального давления поможет сказать наверняка, нужно ли вам уже сейчас переходить на постоянный прием лекарств. Прибор делает измерения в течение 24 часов. Если так называемое среднее артериальное давление в течение дня у вас останется нормальным, то с приемом лекарств от гипертонии можно повременить. Достаточно будет ограничить употребление поваренной соли, контролировать вес, увеличить физическую активность, пить легкие успокаивающие средства растительного происхождения. Если же артериальное давление окажется повышенным или будут кризы с существенными отклонениями от нормы, от приема лекарств отказываться нельзя.

ОТ «ФУРАЗОЛИДОНА» У МАЛЫША НАЧАЛАСЬ РВОТА

Я всегда давала своему ребенку при расстройствах кишечника «Энтерофурил». Но недавно эта проблема нас застала в больнице, и врач назначил сыну «Фуразолидон», сказав, что это то же самое, что и «Энтерофурил». Но от этого препарата у моего малыша началась сильная рвота. И во вкладыше

На приёме у эндокринолога

Сильно похудела, и голос садится...

ПОХУДЕЛА НА 8 КГ, НЕТ АППЕТИТА...

В 14 лет мне поставили диагноз узловой зоб. Гормоны в пределах нормы, щитовидная железа тоже. Врач прописала «Йодомарин» и успокоительные средства, но лучше не стало. После сканирования щитовидной железы обнаружили диффузноузловое изменение. Похудела на 8 кг, нет аппетита. Очень быстро устаю. Что со мной?

В. Н. Томина, Красноярск

Данные УЗИ щитовидной железы и сканирования подтверждают друг друга. При выявлении на сканировании изоэхогенных образований требуется пункция поврежденного участка щитовидной железы с последующим изучением полученного образца. При обнаружении аденом или атипичных клеток нужно хирургическое лечение, при их отсутствии возможно лечение. Для этого следует сдать анализы крови на ТТГ, C_3T_4, анти-ТПО, ТАТ и тиреоглобулин. При отсутствии отклонений рекомендуется длительный прием препаратов йода.

СТАЛ САДИТЬСЯ ГОЛОС...

В последнее время стал садиться голос. Отчего такое бывает? У меня уже много лет инсулинозависимый диабет. Есть ли какая-нибудь связь?

И. Н. Емельянов, Астрахань

Изменение, осиплость голоса часто возникает при сухости слизистых оболочек горла. Это может быть вызвано как заболеваниями лор-органов, так и привычкой дышать через рот. Также причиной могут быть неврологические проблемы. С сахарным диабетом этот симптом, скорее всего, никак не связан. Для того чтобы установить причину вашего недомогания, надо обратиться к неврологу или лору и сделать флюорографию. А чтобы облегчить свое состояние, воспользуйтесь таким рецептом: смешайте в равных частях корни аира и цветки бузины. 2 ст. ложки смеси залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте в термосе 6-8 часов, процедите и принимайте по 1/4 стакана 4 раза в день.

МАМА БОИТСЯ, ЧТО ЭТО РАК

У мамы нашли узел в щитовидной железе. Она боится, что это рак. Как определяется, злокачественный узел или нет?

И. Н. Михайличенко, Республика Коми

Определить, злокачественный узел или доброкачественный, позволяет тонкоигольная пункционная биопсия. Под контролем УЗИ-аппарата хирург тонкой иголочкой прокалывает (пунктирует) узел. Затем из просвета иглы извлекают содержимое и исследуют под микроскопом. Это делает специалист-гистолог (цитолог). Если установлена злокачественная сущность узла (рак), дальнейшее лечение планируется онкологом. В подавляющем большинстве случаев это операция. В любом случае за узлами необходимо следить, делая раз в 6-12 месяцев контрольное УЗИ щитовидки.

На приёме у стоматолога

КИСТА, НО ЗУБ НЕ БОЛИТ...

Что такое киста зуба? Если зуб не болит, надо ли его лечить?

М. В. Сурикова, Калининградская обл.

Киста — это мина замедленного действия. Обострение кисты приводит к образованию гноя в костной ткани — флюсу. Нередко это заканчивается удалением зуба. Пока флюса не произошло, обратитесь к врачу. Даже если зуб не болит, но образовалась киста, с лечением тянуть нельзя.

УДАЛИЛИ ЗУБ МУДРОСТИ...

Неделю назад удалили зуб мудрости — нижняя восьмерка. Операция прошла непросто. На ранку положили бинтик, смазанный какой-то горькой мазью. Почти 2 дня кровоточило, после этого особых болей не было. Недавно ездил на перевязку: старый бинтик вытащили, новый положили. А сейчас сильно заболела вся сторона челюсти. Это нормально?

Г. М. Джадоев, Пермь

Если боли не стихнут, лучше перестраховаться и прийти на повторный осмотр. Но вообще боли после перевязки — это нормально, ведь ранка снова была травмирована.

ЖЕВАТЬ ИЛИ НЕТ?

Какая польза от жевательной резинки? Правда ли, что она отбеливает зубы и защищает от кариеса?

Татьяна, Якутск

Жевательная резинка обладает только одним полезным действием: стимулирует выделение слюны. Однако уже через 10-15 минут после начала жевания слюноотделение уменьшается. Следовательно, сама по себе жевательная резинка не приносит никакой пользы. А если она содержит сахар, то, наоборот, усиливает кислотность и способствует возникновению кариеса. Лишь жевание ее в течение нескольких минут после еды может механически очистить эмаль зубов.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

к лекарству написано, что «Фуразолидон» вызывает тошноту и рвоту. А у «Энтерофурила» таких побочных эффектов нет ни в инструкции, ни в жизни. Зачем врачи делают такие замены?

Г. Бутрова, Ростовская обл.

Эти лекарства очень похожи, по действию относятся к одной группе. Их отличие только в том, что «Фуразолидон» всасывается в кишечнике в кровь и вызывает больше побочных эффектов. Возможно, он просто был в тот момент в наличии в отделении больницы, поэтому врач порекомендовал вам именно его. В следующий раз предупреждайте своего доктора о плохой переносимости вашим ребенком «Фуразолидона». Он либо назначит другой препарат, либо порекомендует тот же «Энтерофурил».

Съедайте утром натощак по 1 ст. ложке смеси меда с кедровыми орехами. Это средство хорошо чистит почки и мочевой пузырь.

ЕСТЬ ЛИ ТОЛК ОТ МАГНИТОТЕРАПИИ?

Кому полезна магнитотерапия? И вообще, есть ли от нее какой-то толк? А то в нашей поликлинике ее назначают каждому второму, и мне в том числе — от проблем с сердцем.

О. Н. Игнатов, Мурманская обл.

Магнитная терапия (лечение магнитными полями, импульсными и постоянными) — авторитетный и эффективный метод лечения. Она помогает лечить воспаления, улучшает кровоснабжение тканей и способствует расслаблению. Очень чувствительна к магнитному полю сердечно-сосудистая система. При воздействии магнитного поля сосуды расширяются, кровь разжижается, снижается риск образования тромбов, улучшается местное кровообращение и доставка к тканям и органам кислорода. Все это способствует уменьшению воспаления, отечности, заживлению ран, переломов. Абсолютные противопоказания для магнитотерапии — наличие кардиостимулятора и проблемы со свертываемостью крови.

ЕСТЬ ТОЛЬКО МЯГКУЮ И ПРОТЕРТУЮ ПИЩУ?

Считается, что людям в преклонном возрасте нужно есть мягкую и протертую пищу. Это правильно или нет?

В. Т. Пермякова, Алтайский край

Людям в возрасте действительно лучше есть мягкую пищу. Даже при наличии собственных зубов жесткая пища может травмировать жевательный аппарат. Слюны у старых людей выделяется слишком мало, и поэтому часто возникают жалобы на сухость во рту, трещины на губах и языке. Кстати, из-за недостатка слюны, которая обладает бактерицидным действием, у пожилых людей во рту развиваются гнилостные процессы. Поэтому важно тщательно ухаживать за полостью рта (особенно если есть зубные протезы, под которыми остаются частицы пищи). Также требуется часто смачивать рот водой или соком. В рацион желательно включать продукты, стимулирующие слюноотделение. Это лимоны, апельсины, клюква, свекла, виноград.

НЕ РАНО ЛИ ЧТО-ТО ПРЕДПРИНИМАТЬ?

Мне 17 лет, вес 57 кг. Три дня назад померила давление — 130/90. Сегодня опять измерила — те же цифры. Стоит ли что-то предпринимать?

Олеся, Пермский край

Артериальное давление до 130/90 мм рт. ст. — это граница между нормой и заболеванием. Может, вам неправильно измеряют давление? Во время этой процедуры важно находиться в тихой, спокойной обстановке, давление измеряется на обеих руках исправным тонометром. Если у вас нет других симптомов, например головных болей, ухудшения самочувствия, слабости, то беспокоиться не стоит. Давление может незначительно повышаться при стрессах, гормональных перестройках, употреблении большого количества жидкости и соленой пищи.

ТАКОЕ РАЗНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Говорят, что опасно не просто высокое артериальное давление, а разница между систолическим и диастолическим давлениями. Как это влияет на здоровье?

Илья, Оренбургская обл.

Разница между систолическим и диастолическим артериальным давлением помогает доктору определить причину болезни. Например, при атеросклерозе аорты между систолическим и диастолическим давлением разрыв очень маленький. На состояние больного или на развитие болезни эта разница не влияет. Но при постановке диагноза гипертония более важны показатели систолического (сердечного) давления.

ХОЧУ СДЕЛАТЬ ПЕРЕРЫВ, ЧТОБЫ ПЕЧЕНЬ ОТДОХНУЛА

В течение 5 лет пила лекарства от давления. Теперь хочу сделать перерыв, чтобы печень отдохнула. Не вызовет ли это обострение гипертонии, если я буду постоянно контролировать его показатели?

Ольга Николаевна, Красноярск

Вполне возможно, что некоторое время вы сможете обходиться без лекарств, но не исключено, что однажды это закончится гипертоническим кризом. В любом случае не делайте этого без консультации своего лечащего врача. Гораздо спокойнее можно жить, если врач назначит хотя бы легкое лечение.

На приёме у кардиолога

ПОЧЕМУ МЕНЯ НИКТО НЕ ЛЕЧИТ?

Мне 25 лет. Страдаю от экстрасистолии. Врач говорит, что она развилась на фоне нейроциркуляторной дистонии. Обострения чаще всего бывают осенью и весной. Обращалась ко многим врачам, и все говорят одно: для жизни нет угрозы. И никто меня не лечит! Неужели совсем нет никакого способа избавиться от этого?

Алена, Саранск

Во-первых, необходимо пройти обследование у кардиолога. Во-вторых, у гастроэнтеролога, так как экстрасистолия может быть проявлением проблем с желудочно-кишечным трактом.

...А КОГДА ЛЕЖИШЬ, ДАВЛЕНИЕ В НОРМЕ

Почему артериальное давление, когда измеряешь его стоя, 170-180 / 80-90 мм рт. ст., когда сидишь — 150-160 / 80, а если измерять лежа в постели, оно нормальное — 110-120 / 70-80 мм рт. ст.? Симптомов повышения давления не чувствую. Считать ли себя гипертоником? Надо ли принимать препараты, снижающие давление?

А. И. Можаева, Владикавказ, РСО-Алания

Это связано с изменением тонуса сосудов и называется вегетососудистой дистонией. Артериальное давление 180/90 мм рт. ст. считается III степенью повышения и может быть опасным. Надо лечиться и обязательно принимать препараты, которые будут держать давление в норме. Дообследуйтесь у своего кардиолога. Для быстрого снижения артериального давления можно использовать «Каптоприл» (под язык 12,2-25 мл). Перед применением проконсультируйтесь с лечащим врачом о возможных противопоказаниях.

ЧТО ЕСТЬ, ЧТОБЫ ПРЕДУПРЕДИТЬ АТЕРОСКЛЕРОЗ?

Как уберечь сердце от инфаркта? И какие продукты лучше исключить из рациона, чтобы предупредить атеросклероз?

А. С. Боев, Тверь

После 35 лет раз в год ходите к кардиологу, делайте элементарные обследования, иначе многое будет упущено. Ежедневная пища должна быть не тяжелой, а простой, легко усваиваемой. Не должно быть чувства насыщения во время поздних ужинов, больших перерывов между едой. Исключите продукты, содержащие насыщенные животные жиры: сливки, масло, сало. Реже ешьте жирную баранину и говядину — пусть они будут только на праздничном столе. В год таких дней должно быть не более 30-35, тогда все будет в порядке.

ПРИНИМАТЬ ЛИ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ «КАРДИОМАГНИЛ»?

Мне 44 года. Для профилактики тромбоза сердца посоветовали принимать каждый день по таблетке «Кардиомагнила». Но меня смущают противопоказания в инструкции к этому препарату. Попасть на прием к доктору нет возможности. Можно ли пить этот препарат или есть что-то более безопасное?

В. М. Колосова, Московская обл.

Согласно Европейским рекомендациям 2012 года людям без сердечно-сосудистых проблем для профилактики аспирин не рекомендован из-за недоказанной пользы. А вот риск желудочно-кишечных кровотечений имеется.

Спина болит!

У меня часто болит спина. Лечусь сам — растираниями, компрессами, массажем или пиявкой. Но жена настаивает на том, чтобы я показался врачу...

И. Н. Шаповалов, Астрахань

Ваша жена права: надо обязательно показаться врачу. Позвоночник отвечает за деятельность внутренних органов, а любые неполадки — искривления, недостаточное кровоснабжение — приводят к их неполноценной работе. Иногда терпеть боль в спине просто опасно — под нее могут маскироваться более серьезные заболевания — инфаркт миокарда, острый панкреатит, почечные колики и т. д. Тепловые процедуры можно проводить лишь при легкой боли — их действие основано на улучшении кровоснабжения проблемного участка. При сильной боли в позвоночнике возникает застой венозной крови, а приток новой во время прогревания усиливает боль.

На приёме у отоларинголога

Гайморовы пазухи

Мне прокололи гайморовы пазухи. После этого гайморит будет часто повторяться?

Ирина Н., Тюменская обл.

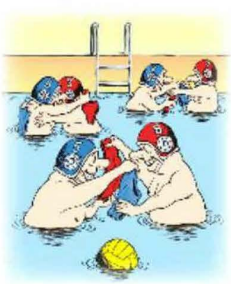
После любого ОРВИ заболевание может повториться независимо от того, делали вам прокол или очищали пазухи другим способом. Чтобы избежать рецидива, повышайте иммунитет. При насморке старайтесь обеспечить максимальный отток содержимого из пазух носа, промывайте нос, пользуйтесь спреями с морской водой. Если почувствуете тяжесть и распирание в области пазух, лучше сразу обратиться к лору.

***

У меня в гайморовой пазухе обнаружили кисту. Что делать и обязательно ли ее удалять, как рекомендует врач?

И. Никонов, Самарская обл.

Бессимптомная киста гайморовой пазухи небольших размеров, которая не беспокоит, обычно не требует лечения. Желательно раз в год делать контрольную рентгенографию. Кисту гайморовой пазухи рекомендуется удалять, если она занимает 2/3 объема пазухи или больше и если есть такие симптомы, как головная боль, ощущение тяжести, тупая боль в области гайморовой пазухи, выделение желтой жидкости из одной половины носа. Также киста гайморовой пазухи может быть зубного происхождения, тогда может потребоваться консультация стоматолога.



■ ЕСЛИ БЫ НА ПАЧКЕ СИГАРЕТ БЫЛО НАПИСАНО: «КУРЯЩИЙ НЕ СМОЖЕТ ЗАЙТИ В «ОДНОКЛАССНИКИ» В ТЕЧЕНИЕ ТРЕХ ДНЕЙ», — СКОЛЬКО БЫ НАРОДУ КУРИТЬ БРОСИЛО!

■ ШАМПАНСКОЕ, КОРОБКА КОНФЕТ, ПЕНА ДЛЯ ВАННЫ, БУКЕТ РОЗ, ПРЕЗЕРВАТИВЫ — 2500 РУБЛЕЙ ПО КАРТЕ MASTERCARD. ЗАВИСТЬ В ГЛАЗАХ КАССИРШИ — БЕСЦЕННО.

Умные мысли

■ БРАК — ЭТО ЛИХОРАДКА НАВЫВОРОТ: ОН НАЧИНАЕТСЯ ЖАРОМ И КОНЧАЕТСЯ ХОЛОДОМ.

Гиппократ

■ НИКАКАЯ ЦЕЛЬ НЕ ВЫСОКА НАСТОЛЬКО, ЧТОБЫ ОПРАВДЫВАЛА НЕДОСТОЙНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ЕЕ ДОСТИЖЕНИЯ.

Альберт Эйнштейн

От редакции

НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ ОТВЕЧАЛИ ВРАЧИ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ:
А. П. ГРАЧЕВА, невролог;
С. Б. ДОРОНИН, кардиолог;
И. В. ЛОЙКО, отоларинголог;
А. П. СЕРОВ, стоматолог;
И. В. ЛИСОВСКАЯ, терапевт;
Д. П. СИМОНЯН, эндокринолог.

P.S. Если вы не можете справиться с болезнью, присылайте вопросы в редакцию по адресу: 355000, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 1916. Наши специалисты помогут вам.

Прогнал простатит долой тысячелистника настой

Одно время я очень страдал от простатита, а вылечиться мне помог обыкновенный тысячелистник. Я заливал 200 мл кипятка 2 ст. ложки измельченных цветущих верхушек растения, настаивал 15-20 минут, процеживал и пил настой теплым по 1/2-1/3 стакана 2-3 раза в день. Кроме этого, делал с ним микроклизмы. Так и победил простатит. Буду рад, если мой опыт еще кому-то поможет.

И. Н. Иртышов, Астраханская обл.

При аденоме простаты улучшение приносит прополисный мёд

Принимайте его по 1 чайн. ложке 2-3 раза в день за 20-30 минут до еды, держа во рту до полного растворения, в течение месяца. После 10-12 дней перерыва повторите курс. Прополисный мед можно купить в аптеке или же приготовить самостоятельно. Для этого 5, 10, 15 или 20 г чистого, без примесей, измельченного прополиса поместите в эмалированную посуду и нагревайте на кипящей водяной бане до вязкой консистенции. После этого добавьте 95, 90, 85 или 80 г натурального меда (чтобы общий вес смеси был 100 г) и держите на водяной бане при температуре 70-80°С еще 3-5 минут. Полученную однородную массу процедите через сложенную вдвое марлю, охладите, переложите в банку из темного стекла и плотно ее закройте. Хранится прополисный мед в холодильнике достаточно долго.

Еще один рецепт: аденома не будет развиваться, если 2 ст. ложки измельченных листьев лещины залить 0,5 л воды, довести до кипения, проварить 4-5 минут на слабом огне, еще через 2 часа процедить и пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

А. Н. Емельянов, Калужская обл.

СЕКС — ЭТО ЕДИНСТВЕННЫЙ ВИД СПОРТА, В КОТОРОМ ДУШ НАДО ПРИНИМАТЬ ДО ТРЕНИРОВКИ, А НЕ ПОСЛЕ.

Рецепты народной медицины

Лечим эндометрит

Чаще всего эндометрит развивается после абортов, родов и менструаций.

Воспаление слизистой оболочки тела матки сопровождается болями внизу живота, повышенной температурой, общим недомоганием, жидкими гнойно-сукровичными белями.

Народная медицина для лечения рекомендует следующие рецепты.

* При болях в равных пропорциях смешайте корень алтея, кору дуба и траву манжетки. 1 ст. ложку измельченной смеси залейте 1 стаканом кипятка, варите на маленьком огне 15 минут, настаивайте 1 час, процедите и используйте для спринцеваний.

* При лечении воспалительных процессов в матке 1 ст. ложку сухой измельченной коры вяза залейте 1 стаканом кипятка, кипятите на маленьком огне в закрытой посуде 30 минут, охладите, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Для спринцеваний отвар разбавьте теплой кипяченой водой до объема 0,5 л.

* 1 ст. ложку сухого измельченного корня подмаренника цепкого залейте 1 стаканом кипятка, держите на маленьком огне 30 минут, процедите. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день. Разбавив настой до 500 мл теплой кипяченой водой, используйте для спринцеваний.

* 1 ст. ложку травы зверобоя продырявленного залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час, процедите и принимайте по 1/4 стакана 3 раза в день.

* 1 ст. ложку цветков калины обыкновенной заварите 1 стаканом кипятка, кипятите 2-3 минуты, процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Для мальчиков и девочек

Без бабочек в животе

СОВРЕМЕННАЯ МОЛОДЕЖЬ НАЧИНАЕТ ПОЛОВУЮ ЖИЗНЬ В ВОЗРАСТЕ 15 ЛЕТ, А ПОРОЙ И РАНЬШЕ. К КАКИМ ПОСЛЕДСТВИЯМ ПРИВОДИТ РАННИЙ СЕКС?

Сексом надо заниматься не спеша...

Самый распространенный тип сексуального расстройства у девушек — псевдофригидность, неспособность достичь оргазма. Причина — первый неудачный сексуальный опыт. Невозможно расслабиться, сосредоточиться на своем удовольствии, неверные ожидания — рассказывали одно, а на деле вышло иначе. Девушке вообще сложно с первого раза испытать оргазм. Она начинает думать, что с ней что-то не так, но на самом деле нужно время и понимающий, любящий партнер, с которым не торопясь и в нормальных условиях нужно познавать азбуку любви. Согласно исследованиям: 40% девушек лишились невинности дома (на даче) у себя или у партнера в отсутствие родителей; 15% начали половую жизнь в машине; у 12% юношей первый интим случился на природе, 18% — стали мужчинами в общежитии, 30% — в заброшенных местах.

Выпил, очнулся — мужчина!

Если юноша «не сдал экзамен» в первый раз, он будет бояться повторить неудачу, начнет избегать девушек, а это чревато сексуальными расстройствами. Проблему поможет решить лишь понимающая, не осуждающая женщина. Согласно исследованиям среди сексуально активных подростков в 2,5 раза больше второгодников. Курящих и пьющих втрое больше, чем среди юношей-девственников.

Чтобы не быть «белой вороной»

Окружение подростка играет большую роль. Если сверстники постоянно твердят о сексе, о том, что уже испытали, трудно не поспешить самому. Согласно исследованиям настоящее сексуальное желание во время первой интимной близости бывает лишь у 3% девушек и 32% юношей.

А ведь можно заболеть

Девушки и юноши слишком доверяют своим сексуальным партнерам. Почти никто из них не думает о контрацепции в свой первый сексуальный контакт. Многие не знают, что и с первого раза можно забеременеть или заболеть. Если чего и боятся, то только СПИДа, не догадываясь о других заболеваниях, передающихся половым путем. Налицо катастрофический дефицит информации на эту тему. Согласно исследованиям около 27% подростков кашель и головную боль считают симптомами сифилиса; 9% уверены, что заразиться венерическими заболеваниями можно через посуду, туалетную бумагу, поцелуи и полотенца.

Первый секс — это стресс!

Для подростков первый половой контакт — это посвящение во взрослую жизнь. Но для успешной половой жизни необходима не только физическая, но и психическая готовность. А первый секс — это стресс. Если что-то прошло неудачно, психика подростка может оказаться сильно травмированной. Последуют аборты, бесплодие, венерические заболевания, сексуальные расстройства, снижение либидо. Есть очень показательные данные: те, кто благополучно миновал первый половой опыт в 14-15 лет, к 18-19 годам не просто меньше думают об этом, но и их первый опыт оказывается более удачным, а будущая половая жизнь намного счастливее.

ДЛЯ ПОДРОСТКОВ ПЕРВЫЙ ПОЛОВОЙ КОНТАКТ — ЭТО ПОСВЯЩЕНИЕ ВО ВЗРОСЛУЮ ЖИЗНЬ. КАК ПОЛУЧЕНИЕ ПАСПОРТА — СЕЙЧАС ЕГО ВЫДАЮТ 14-ЛЕТНИМ.

На приёме у гинеколога — *Авторитеты дают советы*

Про это

БИОПСИЯ ВСЁ ПРОЯСНИТ

До родов гинеколог ставил мне диагноз лейкоплакия и требовал скорейшего лечения. Однако я забеременела, и лечение пришлось отложить. После родов сделала биопсию. И она показала, что у меня эрозия заживает. Возможно ли такое? Доктор объяснила, что лейкоплакия — очень опасное заболевание, способное перерасти в рак. Я беспокоюсь. Почему биопсия не показала лейкоплакию? Может, анализ неправильный?

Марина, Ростовская обл.

Лейкоплакия в вашем случае была от неправильного лечения эрозии. При наступлении беременности создался благоприятный гормональный фон, и эрозия шейки матки начала правильно заживать. Этим и можно объяснить тот факт, что при последующей биопсии лейкоплакию не обнаружили. Результат биопсии хороший, чему можно только порадоваться. Но эрозию все равно положено прижечь. Это необходимое и безопасное лечение.

«НУРОФЕН» НЕ ПОМОГАЕТ

У меня болезненно протекают критические дни. Принимаю «Нурофен», но он не очень помогает. Может, выбрать другое средство?

Е. Полякова, Московская обл.

При болезненных месячных «Нурофен» не очень эффективен. Лучше пить не обезболивающие, а спазмолитики, например, «Но-шпу», «Спазмалгон», «Баралгин».

У ЖЕНЫ МОЛОЧНИЦА, У МЕНЯ ЗУД

У нас семейная проблема: у жены периодически появляется молочница, у меня тоже зуд половых органов. Жена вылечится, а через некоторое время все появляется снова. В общем, страдаем оба. Регулярно моемся, оба соблюдаем гигиену. Я вообще налево не хожу! Может, жена погуливает, пока я работаю?..

Иван, Екатеринбург

Почему у вашей жены периодически появляется молочница? Потому что эта грибковая инфекция прилипчива и хорошо прячется, цепляется за мочеиспускательный канал. Часто уже после лечения у женщины во время месячных болезнь активизируется. К ней может присоединиться и аллергия. А мысли об изменах жены отбросьте. Женщины, которых мучает молочница, не изменяют — им не до этого. Поищите хорошего врача. Надо сделать посев, определить разновидность грибка и лечить комплексно: промывания, препараты — повышать иммунитет. И вам тоже надо обязательно лечиться вместе с женой. Как следует пролечитесь — и забудете о своей молочнице.

БЕРЕМЕННОСТЬ И... МЕСЯЧНЫЕ

Могут ли месячные не прекращаться на первых трех месяцах беременности?

Алена, Сыктывкар

Очень редко. Обычно кровянистые выделения во время беременности — это не менструация, а симптом назревающего выкидыша.

НЕУЖЕЛИ БЕСПЛОДИЕ?

Мне 40 лет. Год назад врачи поставили диагноз эндометриозная киста яичника размером 5х3 см. Я планирую иметь детей. Возможно ли после операции развитие бесплодия?

Н. Жарикова, Костромская обл.

При сохранении функции хотя бы одного яичника бесплодие вам не грозит.

В. П. Чаплина, гинеколог, врач высшей категории

ЛАПША из писем читателей

Подскажите, если проблема с пенисом, это проблема с головой?

Егор, Московская обл.

У Алика все время встречи с бабами в машине. Прямо автомобиль какой-то...

Ирина, Набережные Челны

Когда у меня с утра что-то случается, я весь день довольная.

Ирина, Липецк

Я погладила Алексея по заскорузлой рабочей поверхности пениса...

Светлана, Наро-Фоминск

Мне нужно провериться у мужского гинеколога.

Владимир, Стерлитамак

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Такой случай

«Я СЕГОДНЯ НЕДОСТУПНА!»

Не могу долго дуться на мужа, играя с ним в молчанку. Серьезные обиды вымещаю в постели. Надеваю перед сном байковую ночную рубашку, под нее штаны а-ля «мне 60 с хвостиком». Недавно сильно обиделась и добавила к своему обычному костюму «я сегодня недоступна» перчатки с носками. Ох он и смеялся!

Олеся, Иркутская обл.

ЛУЧШЕ БЫ ОНА ЭТОГО НЕ ДЕЛАЛА

Она не хотела этого делать в постели, изо всех сил сопротивлялась, но я продолжал ее уговаривать. Объяснял, что раз она теперь не просто моя девушка, а жена, то обязана делать в сексе то, что мне нравится. На уговоры ушло примерно три месяца. Наконец она согласилась это сделать. Но лучше бы она этого не делала, потому что мне надо, чтобы она делала это не просто так, а с радостью.

Виктор, Тверская обл.

КАЖДАЯ УПАКОВКА ВИАГРЫ ДОЛЖНА БЫТЬ УКОМПЛЕКТОВАНА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ АВАРИЙНОЙ ТАБЛЕТКОЙ ДЛЯ ОПУСКАНИЯ ОБРАТНО.

Чтобы восстановить мужскую силу

* Смешайте в миксере 1 ст. ложку сока боярышника, 3-4 ст. ложки кефира, 1 яичный желток, 1 ст. ложку меда и выпейте в один прием.

* Кедровые орешки восстанавливают мужскую силу, возвращают молодость. Очень полезно молоко, приготовленное из ядрышек: их растирают, постепенно подливая воду. Можно пить по 2-3 чашки в день.

* Залейте 100 г измельченного корня левзеи 0,5 л водки, настаивайте не менее 45 дней при комнатной температуре. Принимайте от 20 капель до 1 чайн. ложки на один прием 3 раза в день до еды, вечером не позднее 4-5 часов до сна. Курс лечения до 2 месяцев, затем надо сделать перерыв.

* Семена чернобыльника (полыни) разотрите в порошок и принимайте по 1 чайн. ложке 3-4 раза в день, запивая отваром корней петрушки (корни измельчите в ступке, 1 чайн. ложку залейте 1 стаканом кипятка, парьте на водяной бане под крышкой 30 минут — это дневная доза).

SOS!

Половой член попал в капкан

Внезапные спазматические сокращения мышц влагалища, промежности и бедер во время полового акта приводят к тому, что мужчина не может извлечь половой член.

Это называется склещивание или замок. Причина — страх женщины перед половым актом. По-другому это называется сексуальный невроз, или вагинизм. Различают три его степени.

* При гинекологическом осмотре трудно ввести расширитель — женщина боится и отталкивает руки врача.

* Невозможно прикосновение к половым органам.

* Даже мысль о половом акте вызывает страх.

Вагинизм легкой степени женщина обычно стремится преодолеть сама, и это ей часто удается. Стараясь сохранить отношения с мужчиной, она пользуется обезболивающими мазями, глотает успокоительные таблетки. Но это самообман! При излишней настойчивости мужчины, непривычной обстановке член все равно окажется в капкане. Последствия могут быть очень опасными. Поскольку артериальное давление в эрегированном члене намного сильнее венозного, то при его защемлении кровь продолжает поступать, а ее отток прекращается. В итоге пенис резко набухает. Попытки освободиться усиливают мышечные спазмы у партнерши, что причиняет мужчине нестерпимую боль.

Как разъединиться?

Главное — не паниковать, но и не терять времени. Самостоятельное освобождение возможно только в течение первых 20 минут. Вот правильные действия.

* Обоим надо преодолеть панику, несмотря на боль, и по возможности выровнять дыхание.

* Не надо пытаться резко освободиться. Сильные «дерганья» только ухудшат положение и приведут к серьезным травмам.

* Женщине не помешает принять любое успокоительное средство «Валокордин», «Корвалол», «Седуксен», «Афобазол», «Феназепам» и по 2 таблетки «Ношпы» — обоим.

* Теплый душ — хорошее средство для расслабления и снятия спазмов. Такую же роль может сыграть грелка, положенная женщине под поясницу.

* Если прошло 20 минут, но все усилия освободить член оказались тщетными, надо срочно вызывать скорую, обязательно сообщив при этом причину вызова. Ситуация становится очень опасной, ведь член продолжает разбухать!

Запущенный простатит

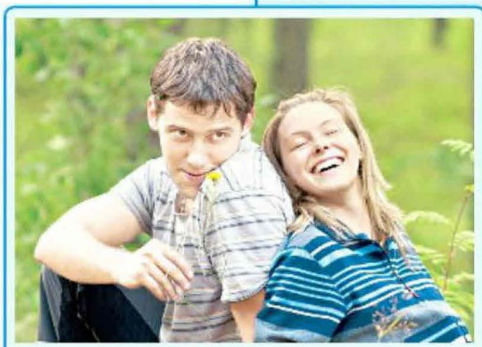
Сам себе доктор

Хорошо, что обратились к врачу и выяснили причину на ранней стадии, ведь запущенный простатит может привести к раку предстательной железы.

Муж вышел на пенсию, и его стали беспокоить типичные для этого возраста проблемы — появилась боль при мочеиспускании, ухудшилась потенция. Я настаивала на проверке предстательной железы, а муж думал, что это бесполезно и болячки неизбежны в таком возрасте. Уговорами удалось затащить его к врачу. Причиной неприятных симптомов оказался простатит. Хорошо, что обратились к врачу и выяснили причину на ранней стадии, ведь запущенный простатит может привести к раку предстательной железы. Чтобы снять острую боль, я готовила мужу сидячие ванны при температуре воды около 40°С. Смешивала 4 части травы сушеницы болотной, 3 части чистотела и по 2 части цветков ромашки и травы шалфея. 10 ст. ложек сбора заливала 1 л кипятка, настаивала час и процеживала. Выливала в ванну, и муж принимал ее по 10-15 минут через день. После под теплым одеялом отдыхал не меньше часа. Курс — 15 ванн. Кроме того, муж ходил на массаж предстательной железы. Врач категорически запретил курить, пить во время лечения алкогольные напитки и есть красное мясо. Разрешены были только белое мясо курицы и рыба. Ежедневно выполнял упражнения: делал глубокий вдох и одновременно напрягал все мышцы. Дыхание задерживал на сколько мог. А когда выдыхал, то при этом и расслаблялся. Вначале делал по одному разу, а когда привык, за один раз делал 3 напряжения — расслабления.

Все боли у мужа прошли, исчезла проблема с мочеиспусканием и потенцией. В него словно новые силы вдохнули — почувствовал себя здоровым и полным сил.

Г. И. Белова, Курская обл.



Знаете ли вы, что...

● Презервативы нельзя хранить в теплом месте и на солнце. При надевании презерватива необходимо оставлять пустой «мешочек» для спермы, иначе он легко порвется. Самый лучший вариант — использовать модель презерватива с готовым «мешочком» для спермы.

● Из-за гормонального фона женщины мерзнут чаще, чем мужчины. И еще температура тела у женщин на 0,4°С выше, чем у мужчин, а руки и ноги — на 2,8°С холоднее. Все зависит от уровня эстрогена, который контролирует сосуды. Чем больше гормона в крови, тем выше чувствительность сосудов к температуре.

● Рождение сыновей укорачивает жизнь женщин, а рождение дочерей, напротив, удлиняет. Всему виной изменение уровня гормонов в женском организме после родов. У женщин, рожающих сыновей, уровень тестостерона повышается. Это отрицательно влияет на их иммунную систему и в конечном итоге снижает продолжительность жизни.

Умные мысли

■ УСПЕШНЫЙ БРАК — ЭТО ЗДАНИЕ, КОТОРОЕ НУЖНО ЕЖЕДНЕВНО ПЕРЕСТРАИВАТЬ.

Андре Моруа

■ ВОСПИТАНИЕ МУЖЧИНЫ ИЛИ ЖЕНЩИНЫ ПРОВЕРЯЕТСЯ ТЕМ, КАК ОНИ ВЕДУТ СЕБЯ ВО ВРЕМЯ ССОРЫ.

Бернард Шоу

■ ОДИНОЧЕСТВО — ЭТО ЕЩЕ НЕ САМОЕ СКВЕРНОЕ В ДНИ ИСПЫТАНИЙ: САМОЕ СКВЕРНОЕ — СИДЕТЬ СЛОЖА РУКИ.

Джон Голсуорси

КардиоАктив – активная жизнь Вашего сердца

Часто слышу, что болезни сердца очень «молодеют». А мне 40 лет — не хотелось бы так рано хвататься за сердце. Как позаботиться о его здоровье?

Владимир, г. Уфа

Когда-то считалось, что беспокоиться о здоровье сердца можно только после 50, а сегодня все больше людей хватаются за сердце уже в 40 и даже в 35 лет! Ежегодно от сердечно-сосудистых заболеваний в России умирает больше полумиллиона человек!

Чтобы не попасть в «сердечную» статистику, пересмотрите свой образ жизни: больше двигайтесь и регулярно поддерживайте сердце, насыщая рацион питания биологически активными веществами и витаминами, необходимыми для его здоровья.

Все это содержит **КардиоАктив** от Эвалар! В нем экстракт боярышника, который благотворно влияет на работу сердца. Его действие в КардиоАктиве усилено «витаминами для сердца» — калием и магнием. Такой комплекс в одной таблетке **питает и укрепляет сердце, делая его более сильным и выносливым**.

Принимайте КардиоАктив для активной жизни Вашего сердца!

Узнайте больше на сайте **www.evalar.ru**. Будьте здоровы!

Спрашивайте во всех аптеках города!

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 445-00-03
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

Действие подтверждено сертификатом соответствия СДС «Марка года» №МГ RU.001.П0983 и указано в рамках влияния БАД на естественные физиологические процессы в организме, зависимые от рациона питания (не лечебного действия). СоГР № RU.77.99.13.003.С.000229.01.11БАД. Реклама.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Думай, думай

Надо же, ещё один Матвей!

Мама дура! Не понимает, какое счастье, когда у тебя здоровый, умный, хорошо разговаривающий ребенок!

— Скажите, он будет говорить? — мама Матвея смотрела на меня с тревогой и надеждой.

Матвею 4 года. Его амбулаторная карта пестрит диагнозами. Один курс медикаментозного лечения плавно переходит в следующий. Обращенную речь ребенок практически не понимает. Взгляд не фиксирует, в ответ на просьбу Матвейка сначала молчит, потом переталтывается на месте, иногда повторяет услышанное эхом. А когда он не понимает, чего от него хотят, начинает громко плакать.

Для Матвея разработана индивидуальная программа, и уже есть успехи в обучении. Ребенок научился садиться на стульчик, когда начинаются занятия, понимает просьбы «дай», «возьми», запомнил свое имя, пытается найти глазами того, кто позвал. С удовольствием выполняет движения по подражанию, а значит, перспектива для дальнейшего обучения есть. Объясняю маме, что инструкции для ребенка должны быть простыми и без лишних слов, выдаю дидактический материал для закрепления знаний дома — будем работать в тесной взаимосвязи.

Вечером выхожу из детского сада, устало плетусь к остановке. Впереди по дорожке шагает молодая женщина, а следом за ней скачет мальчишка лет четырех. Мама оборачивается:

— Матвей, я тебя долго ждать буду? — сердито покрикивает она.

«Надо же, — думаю я, — еще один Матвей. А мне казалось, что это редкое имя».

— Бегу, мамочка, — откликается ребенок, прибавляет шаг и вдруг останавливается у высокого дерева, на ветке которого сидит какая-то птица. Она взмахивает крыльями, взлетает и роняет длинное перо. Оно кружится в воздухе и опускается прямо в подставленную ладошку мальчишки.

— Мама, — ликует мальчик, догоняя женщину, — смотри, мне птица перышко подарила! Оно волшебное, я точно знаю! Мы с бабушкой читали сказку, и там Иванушка-дурачок тоже...

Я отметила, какая хорошая речь у ребенка. Фраза развернутая, произношение чистое — вот радость для мамы! Как же здорово, что мальчик знает сказки!

Только мама вдруг развернулась, и лицо ее было перекошено от злобы.

— Закрой рот! — Она наклонилась над ребенком и встряхнула его за куртку. — Сколько можно повторять, задрал ты меня со своей бабушкой и с вашими сказками! Всякой ерундой тебе башку забивает! Сам скоро будешь как дурачок! — Женщина выхватила из рук сына перо, скомкала его и выбросила в снег. — Поправь шапку! Отряхни штаны! Опять весь испачкался!

Дернула ребенка за руку и пошла по дороге. Мальчик бежал, едва поспевая за матерью, то и дело оглядывался на лежащее в снегу перо...

С. И. Нефедова, дефектолог

Папина радость

В ЕВРОПЕ МУЖЧИНАМ ДАЖЕ ПРЕДОСТАВЛЯЮТ ОТПУСК ПО УХОДУ ЗА РЕБЕНКОМ...

Конечно, первые годы жизни малыш проводит рядом с мамой. Но роль папы в этот период не менее важна. Воспитывайте кроху вместе и не допускайте ошибок.

*** Не ругайте мужа**, даже если он неправильно меняет подгузник или застилает детскую постель. Так легко отбить всякое желание помогать жене с малюткой.

*** Оставляйте папу с ребенком наедине.** И не нужно бояться, что он не справится: он такой же родитель, как и вы.

*** Не раздражайтесь.** Пусть супруг разговаривает с годовалым крохой о политике, старается увлечь его футболом. Не обращайте внимания — мужчины иначе общаются с детьми. И их метод тоже имеет право на существование.

*** Устраивайте совместные игры.** Пусть папа играет с сыном или дочкой хотя бы по 10 минут в день. Даже этого достаточно, чтобы у них установилась невидимая связь.

*** Не допускайте конфликтов с супругом в присутствии малыша.** Ребенок не должен слышать ни одного плохого слова в адрес отца — папа должен быть авторитетом.

*** Укладывайте спать вместе с мужем.** Крохе будет приятнее, если сладких снов ему будут желать оба родителя: мама и папа.

Такой случай

ОДИН НИКУЛИН, ДРУГОЙ — ПОПОВ

Сидим с дочкой в поликлинике в ожидании физиопроцедуры. По коридору носятся два мальчика-близнеца лет трех. Мама их одергивает: «Юра! Олег!» Сидящая рядом с нами женщина лет 35-38 говорит: «О, редкие имена — Юрами и Олегами сейчас совсем не называют. Может, назвали их в честь дедушек, имена-то того поколения...» Ответ мамы близнецов: «Да нет. Одного — в честь Никулина, другого — в честь Попова»

И. Васина, Саратов

БУДЕШЬ ЖЕНЩИНОЙ СРЕДНИХ ЛЕТ

Сынок мой, двенадцати лет от роду, за 10 дней до моего тридцатилетия выдал: «Доживай, доживай свои последние десять дней». Я опешила и спросила: «А потом что?» — «А потом ничего страшного, не бойся, — успокоил он, — но ты уже будешь женщиной средних лет».

Анна, Орловская обл.

НЕ МОГУ Я СТАТЬ ДОБРОЙ СВЕКРОВЬЮ!

Мой сын с полутора лет имеет большой интерес со стороны девиц его возраста. Никогда не забуду двухлетнюю стервозочку, которая перевела пристальный взгляд своих огромных голубых глазищ с него на меня и сказала: «А ты не ходи домой, пусть она еще позовет». Ну не могу я стать доброй свекровью!

Ольга, Самара

ЧУВСТВУЮ СЕБЯ БЕЗДАРЕМ

Хочу, чтобы учительница моего сына по русскому языку поставила ему за сочинение хотя бы четверку. За последнее он получил тройку. А учимся мы у нее в общей сложности восьмой год. Старшей дочери тоже никогда не ставила хороших оценок. И поскольку все сочинения за детей писал я, начинаю чувствовать себя бездарем.

Иван, Тверь

На приёме у педиатра — *Авторитетное мнение*

Ответы и советы

У СЫНА ПОТЕЮТ НОЖКИ

Сынишке 3 года. В последнее время заметила, что у него потеют ножки. Можно ли это както исправить, ведь ходить с мокрыми ногами опасно?

Анна Н., Екатеринбург

Выделение пота — это защитный механизм, который помогает организму поддерживать свою температуру на комфортном уровне. Если в комнате или на улице жарко, если малыш слишком энергично подвигался, потовые железы, располагающиеся в коже, начинают «охлаждать» организм, выводя на поверхность влагу. Кстати, на ладонях и подошвах детей количество этих желез в 10-20 раз больше, чем на поверхности тела. Когда этот механизм срабатывает слишком часто, то есть малыш то и дело потеет, это означает, что работа системы разладилась, и на изменение температуры воздуха организм малыша реагирует не так, как предусмотрено природой. Потливость может быть результатом внутреннего напряжения (когда ребенок чего-то боится или капризничает), проявлением затянувшейся болезни (например, хронического бронхита, тонзиллита) или семейной особенностью. Самое действенное средство против мокрых ножек — закаливание контрастным душем и обливаниями. А еще, собираясь на прогулку, надевайте на малыша хлопчатобумажные носки или колготки и обувь из «дышащих» материалов, чтобы лишняя влага выходила наружу.

КАКАО — ТЯЖЕЛЫЙ ПРОДУКТ

Говорят, что какао — очень тяжелый продукт. Так ли это и с какого возраста его можно давать детям?

И. Епифанцева, Волгоград

В меню ребенка какао может появиться после 1,5-2 лет. Причем попробовать новый продукт лучше в виде напитка, сделанного на молоке. А вот с кондитерскими изделиями на основе какао, в том числе и шоколадом, лучше познакомить ребенка чуть позже — после 3 лет. Это связано с тем, что содержание жиров в этих продуктах довольно велико, а ответственные за переваривание жирной пищи отделы пищеварительной системы (в первую очередь поджелудочная железа) полностью созревают только к 3-4 годам. Не стоит забывать и о том, что какао и сделанный из него шоколад попадают в список продуктов, которые могут вызвать у ребенка аллергию.

НИКАКОЙ МОЛОЧНОЙ ПИЩИ!

Мой 6-летний сын с раннего возраста отказывается пить молоко и есть молочную пищу. Но ведь ребенку может не хватать кальция. Что делать?

О. Лысенкова, Омская обл.

Недостаток кальция вполне можно восполнить другими продуктами питания. Чаще готовьте ребенку блюда из капусты брокколи (можно использовать и замороженную), шпината и других зеленых овощей. Все они богаты кальцием. Обильно посыпайте супы и все блюда, приготовленные из мяса, рыбы и овощей, укропом — в нем содержится много кальция. Полезно готовить фруктовые салаты с добавлением грецких орехов — детишки их очень любят. Много кальция также в сардинах, лососе, семенах подсолнечника и арахисе.

Ю. В. Выхина, педиатр, врач высшей категории

Девочкам — куклы, мальчикам — машинки

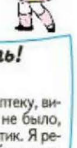
Ученые утверждают, что интерес детей к игрушкам зависит не от людей и среды, в которой малыши растут.

Из-за врожденного материнского инстинкта девочки выбирают куклы, то есть игрушки, похожие на людей. А мальчики, как воины и охотники, останавливаются на игрушках подвижных или производящих громкие звуки.

P.S. Игры с машинками хорошо развивают творческие способности и умение ориентироваться в пространстве — дети быстрее усваивают понятия «влево» и «вправо». Так что не стоит волноваться, если девочке интереснее играть с машинками, а не с куклами.

■ ФУРА С МАТРЕШКАМИ НА ПОЛГОДА ПАРАЛИЗОВАЛА САРАТОВСКУЮ ТАМОЖНЮ.

■ БАБУШКА, СЛУЖИВШАЯ В МВД, СИДИТ НА ЛАВОЧКЕ С ОГРОМНОЙ КАРТОТЕКОЙ И ОБЪЯВЛЯЕТ ЛЮДЕЙ ТОЛЬКО ПО ПРОВЕРЕННОЙ ИНФОРМАЦИИ.



Утром ребёнка было не узнать! Даже в садик собрался

Шли с сыном домой из детского садика, зашли в аптеку, видимо, там ребенок подцепил вирус. Температуры не было, лишь жуткий сухой кашель. Врач выписала антибиотик. Я решила лечить Максимку сама. Хуже всего то, что сын абсолютно ничего не ел и не пил. Поначалу начала давать аскорбинку, «Анаферон» (для повышения иммунитета, к «Афлубину» ребенок привык, и он не особо помогает). Дала успокоительный сироп на травах, сухой кашель не давал ребенку спать. После сна Максимка согласился попить травки: заварила мать-и-мачеху и чабрец с сахаром; грела грудь мешочком с нагретой солью. От кашля купила детский сироп «Лазолван». Полоскали горлышко раствором соли и соды. Утром ребенка было не узнать! Бегает, веселится, кашляет гораздо реже. Лечение продолжили в том же духе. А через три дня Максимка уже собрался идти в садик.

Е. Н. Карпова, Пенза

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Будто спит на ходу

ЗАТОРМОЖЕННЫЕ ДЕТИ — ОТРАДА ПЕДАГОГОВ И МЕЧТА РАБОТАЮЩЕЙ МАМЫ: НА УРОКЕ СИДЯТ ТИХО, ПРЕДАННО ГЛЯДЯ В ГЛАЗА УЧИТЕЛЮ, А ДОМА, СЪЕВ ОБЕД, ТИХОНЕЧКО ИГРАЮТ.

Вялых, заторможенных детей видно уже в младенчестве: пососав грудь, они сразу же засыпают, даже плачут как бы нехотя. Пассивные дети часто страдают от избыточного веса. У мальчиков распределение жировой прослойки идет по женскому типу: полные бедра, широкий таз и узкие плечи. Такие дети неловкие, на вопросы отвечают односложно, не любят играть со сверстниками — из-за своей малоподвижности им попросту не угнаться за другими детьми. Зато они — отрада педагогов и мечта любой работающей мамы: на уроке сидят не шелохнувшись, преданно глядя в глаза учителю, а дома, послушно съев обед, тихонечко играют. Таким детям проще быть тихими троечниками, они любой ценой избегают ответственности.

Для медлительных детей очень важны паузы во время выполнения домашнего задания. Причем чем сложнее предмет, тем чаще должны быть эти паузы.

Пять запретов для родителей заторможенных детей

* Нельзя заставлять их сразу после школы выполнять домашние задания. Сделайте перерыв на 3-4 часа. Лучше всего, чтобы ребенок провел это время на свежем воздухе и в движении. Если он захочет немного поспать, разрешите ему.
* Не заставляйте малыша снова и снова переделывать письменные задания, если он не смог выполнить их аккуратно. Ребенок устанет, получит нервное истощение и в результате будет плохо относиться к учебе в целом.
* Не стоит оставлять ребенка без родительского надзора во время выполнения любой домашней работы. «Спящая красавица» может сидеть за письменным столом или мыть посуду часами, но безрезультатно. Надо спокойно, но настойчиво контролировать ребенка.
* Не заставляйте малыша участвовать в активных играх, например играть в футбол. Он не сможет угнаться за мячом из-за своей медлительности, а его сверстников это будет раздражать.
* Не высмеивайте и не наказывайте «черепашку». Не ставьте ему в пример более активных сверстников, иначе ребенок замкнется в себе. Доброжелательность и терпение быстрее помогут ребенку.

Еще несколько полезных советов

* Для медлительных детей очень важны паузы во время выполнения домашнего задания. Причем чем сложнее предмет, тем чаще должны быть эти паузы. Например, во время решения задачи по математике рекомендуется прерываться через каждые 5-7 минут, а при чтении — каждые 20 минут.
* Для таких детишек полезны игры, где чередуются тихие и активные моменты, например, игра «Море волнуется», когда детям предлагается то замереть в определенной позе, то опять активно двигаться.
* Психологи советуют увлечь вялых детей спортом. Но с «мямликами» придется поначалу заниматься индивидуально. Старайтесь играть с ними, подстраиваясь под их темп, и мотивировать «мямликов», например: «Если сейчас побегаем, вечером вместе пойдем в кино».
* Часто пассивные дети страдают нарушением речи. Про них говорят: «Каша во рту». Если это ваш случай, проконсультируйте ребенка у логопеда. С диагнозом дизартрия (грубые нарушения в произношении звуков) придется походить в логопедическую группу. Как правило, такие нарушения речи корректируются.
* Возможно, что какой-то предмет в школе дается малышу легче других. Постарайтесь увлечь ребенка этим предметом. Успех принесет уверенность в себе и поможет определиться с будущей профессией.

Дышите — не дышите!

● Затруднение при вдохе называется инспираторной одышкой и возникает при наличии препятствий в верхних дыхательных путях или их сужении, например, рините, увеличении вилочковой железы.

● Затруднение при выдохе говорит об уменьшении поверхности легких и бывает при пневмонии. Но чаще крохе трудно выдыхать при метеоризме, когда животик, раздутый газами, поджимает легкие и уменьшает их площадь.

● Сопение носом у новорожденных часто встречается, если воздух в комнате слишком сухой или пыльный. В этом случае поможет увлажнитель или просто разбрызгивание воды пульверизатором. Иногда такое сопение мамы ошибочно принимают за начало насморка. Запомните, что регулярное прочищение и без того чистого носика малыша только усилит отек и образование слизи.

Ребёнку жарко? Ждите потницу!

Потница — одна из разновидностей опрелостей, которая встречается у 10-15% детей.

В ее появлении обычно виноваты слишком заботливые мамы, которые кутают своих малышей по принципу «пар костей не ломит». Но вспотевший под семью одежками ребенок становится жертвой потницы. Чаще всего она возникает там, где больше всего потовых желез, — на груди, шее, верхней части живота. Появляется розовая узелковая сыпь, которая краснеет в теплом помещении и бледнеет на холоде. Малыш страдает еще и от постоянного зуда, он капризничает и даже может потерять аппетит. В итоге безобидная на первый взгляд потница может доставить много неприятностей и родителям, и ребенку.

Чтобы уберечь малыша от этой напасти, нужно соблюдать несколько простых правил.

* К коже малыша должна прилегать только хлопчатобумажная ткань, которая хорошо впитывает пот. Клеенчатые матрасы, подстилки в кроватках и детских манежах тоже должны быть обернуты натуральной тканью.
* Лучше всего надевать на ребенка те вещи, которые можно легко снять по мере изменения температуры на улице. Благодаря этому ваш малыш избежит перегрева или, наоборот, переохлаждения.
* Не рекомендуется пользоваться густыми детскими кремами на жирной основе. Маслянистая пленка будет препятствовать испарению влаги, поэтому потница регулярно будет появляться. Ухаживать за кожей малыша лучше с помощью лосьонов на водной основе.

О. А. Белявская, педиатр, врач высшей категории

Не навреди

РЕБЕНКУ МОЖНО ДАВАТЬ ТОЛЬКО ОДИН КИВИ В ДЕНЬ. РЕАКЦИЯ ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА НА ЭТОТ ЭКЗОТИЧЕСКИЙ ФРУКТ БЫВАЕТ ОЧЕНЬ ОСТРОЙ — ВПЛОТЬ ДО АНАФИЛАКТИЧЕСКОГО ШОКА, СОПРОВОЖДАЮЩЕГОСЯ ПАДЕНИЕМ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ. ПРИЧИНОЙ ЭТОГО ЯВЛЯЕТСЯ БЕЛОК, СОДЕРЖАЩИЙСЯ В КИВИ.

Пригодится

● Поместите перед глазами малыша яркий предмет и поводите им из стороны в сторону. Обратите внимание: его взгляд как бы цепляется за предмет и с некоторым отставанием движется за ним. Со временем малыш будет все успешнее фиксировать и прослеживать движение предмета.

● Постоянно во время повседневных дел, когда кормите малыша из бутылочки или с ложечки, одеваете или гуляете, называйте ему цвета, предметы. Показывая ребенку какую-нибудь вещь, называйте ее цвет, например, небо — голубое, солнышко — желтое, игрушка — синяя. Так вы поможете малышу быстрее развиваться и познавать мир.

● Один из способов донести до малыша свои чувства — это интонация. Он, конечно, не поймет всего, что вы говорите, но по эмоциональной окраске речи четко уловит ваше настроение. Радостные и сердечные интонации в вашем голосе дадут малышу понять, что вокруг все хорошо и спокойно.

Умные мысли

■ ДЕТИ ВСЕ БЕЗУМНЫЕ, ОТТОГО ОНИ И НЕ СХОДЯТ С УМА.

Марина Цветаева

■ ДРУЗЬЯ ВОСПИТЫВАЮТ ЛУЧШЕ, ЧЕМ РОДИТЕЛИ, ИБО ИМ НЕ СВОЙСТВЕННА ЖАЛОСТЬ.

Андре Моруа

■ ПРИВЫЧКИ ОТЦОВ — И ДУРНЫЕ, И ХОРОШИЕ — ПРЕВРАЩАЮТСЯ В ПОРОКИ ДЕТЕЙ.

Василий Ключевский

■ ЧТОБЫ ПОСТАВИТЬ ДЕТЕЙ НА НОГИ, ПРЕЖДЕ НАДО ИХ СНЯТЬ СО СВОЕЙ ШЕИ.

■ ДЕТИ — ЦВЕТЫ ЖИЗНИ. МУЖЧИНЫ, ДАРИТЕ ЖЕНЩИНАМ ЦВЕТЫ!

■ ИЗ ДЕВЯТИМЕСЯЧНОГО СРОКА БЕРЕМЕННОСТИ САМЫЕ ВОСХИТИТЕЛЬНЫЕ — ПЕРВЫЕ МИНУТЫ.

Полезные советы

Зоркий глаз, как у орлёнка

ЧТОБЫ У ВАШЕГО РЕБЕНКА БЫЛО ХОРОШЕЕ ЗРЕНИЕ, НЕОБХОДИМО СТРОГО СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА.

1 Офтальмологи предостерегают: не стоит учить малыша читать раньше пяти лет.

2 Не сажайте малыша перед экраном раньше 3-летнего возраста. Дошколенок может смотреть любимый мультик примерно 40 минут. Расстояние от экрана — не менее двух метров.

3 Компьютерные игры для школьника должны быть под полным запретом! С 7-8 лет ребенок может проводить за компьютером 15 минут в день с обязательным последующим выполнением гимнастики для глаз.

4 Ребенок должен много двигаться. Игры с мячом (футбол, волейбол, теннис, бадминтон) заставляют глаза смотреть вдаль и развивают фокусировку внутриглазных мышц. Полезны для зрения плавание, долгие пешие прогулки на свежем воздухе.

5 В меню малыша обязательно нужно включить овощи и фрукты оранжевого цвета: морковь, абрикосы, хурму, облепиху, курагу, то есть то, что содержит каротин. Однако они усваиваются только при наличии в рационе жиров (сметаны, оливкового масла).

На каждый день

6 Научите малыша несложным упражнениям для глазных мышц и выполняйте с ним:
* медленно двигайте глазами вверх-вниз, затем влево-вправо;
* переводите взгляд с близкого предмета на дальний;
* крепко зажмурьтесь, откройте глаза и посмотрите вдаль;
* быстро моргайте в течение 2-3 минут.

7 В группе риска дети, чьи родители имеют проблемы со зрением, чье появление на свет сопровождалось проблемами (например, гипоксией — кислородным голоданием). В этом случае раз в год ребенка обязательно покажите окулисту. Кстати, дальнозоркость до 6 лет считается нормой. Ребятишки с минимальным запасом дальнозоркости тоже находятся в группе риска.

Е. П. Кривогуз, детский офтальмолог, врач I категории

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Прошу помощи

К ГИПЕРТОНИИ ДОБАВИЛСЯ ЕЩЁ ЦЕЛЫЙ БУКЕТ БОЛЯЧЕК

Правду говорят: пока не стал больным, не оценишь, какое это счастье — быть здоровым.

Началось все с постоянного ощущения усталости, позже присоединилась периодическая головная боль. Не сразу обратила на это внимание, думала, просто переутомилась. Ухудшилась память, я стала рассеянной: то сдачу в магазине забуду, то номер телефона сотрудницы. Практически ежедневно меня мучают головокружения. Эта постоянная слабость и приступы давления развили во мне панический страх, мне кажется, что я вот-вот потеряю сознание, сердце бешено колотится, руки трясутся. Стала избегать лишних выходов на улицу. Боль в голове, шум в ушах оставляют заметный след и на моей внешности. С утра просыпаюсь с отеками, обтираю лицо льдом, чтобы привести себя в порядок, а в течение дня лицо краснеет. Кроме того, появилась потливость. Я стала избегать людей, замкнулась в себе, прислушиваясь к стуку сердца и шуму в ушах. И это в 40 лет! Перепробовала все что только доступно на сегодняшний день: таблетки, капли, настойки. Повсюду хожу с таблетками, но они не помогают. Их действие начинается минут через 30 после приема, давление снижается, но не надолго. Прошла много обследований: УЗИ сосудов, надпочечников, сердца, анализы крови. В результате перешла на другую группу препаратов, которые не снижают давление, а постоянно поддерживают его в норме. Был период, когда мне становилось лучше, и я верила, что болезнь отступила. Однако все возвратилось опять. И чем дальше, тем чаще и сильнее. И что самое страшное — к гипертонии добавился еще целый букет болячек: потливость, проблемы с почками, невроз. Я чувствую себя полностью разбитой, слабой, быстро утомляюсь. Просто жить не хочется. Врачи разводят руками и назначают все новые лекарства, которые стоят все дороже и дороже. Помогите мне победить это состояние.

О. И. Коршунова, Ивановская обл.

ПОД КОЖЕЙ ЧУВСТВУЮ ЧТО-ТО ЖИВОЕ

У меня большая беда! Дело в том, что не знаю, что происходит в моем организме. В заднем проходе как будто бы к выходу продвигается кал, а потом отодвигается назад. Так продолжается целый день. Порой бывает такое чувство, что в заднем проходе колючка, и я это ощущаю как что-то живое. А еще в животе как что-то дернется резко, я даже просыпаюсь — так страшно! Сильно похудела, мучает слабость, тошнота, кружится голова, кожа вся обвисла. На руках маленькие белые точки. Расковыряла одну — из нее тянется что-то, как резинка. Вытащила — осталась крошечная ямочка. Под кожей чувствую что-то живое. Ходила к дерматологу, лечили от дерматита. Чем только не мазала, пила таблетки, но толку нет. Врач сказал, что это на нервной почве — так я и осталась ни с чем. По поводу кишечника ходила к терапевту, сдавала анализ на глисты, сказали все чисто. Инфекциониста у нас в больнице нет, а направление в область не дают. У меня уже нет сил! Целыми днями плачу, часто чувствую себя плохо. Живу с маленьким внуком, муж умер, родных никого нет. Люди добрые, помогите моей беде! Посоветуйте, как быть дальше.

Нина, Саратовская обл.

ТОШНИТ, КАК ВЫПЬЕТ ВОДЫ

У мужа проблемы со здоровьем: как поест, особенно после ужина, начинаются сильные головные боли. А еще его часто тошнит, иногда даже после того, как выпьет воды. Обращались к врачам, но они ничего не могут найти. Подскажите, что делать и к какому врачу обратиться? Как избавиться от проблем? Может, у кого-то из читателей было такое? Очень просим помочь нам!

М. И., Алтайский край

НАУТРО ЛОПАЕТСЯ КОЖА И ПОЯВЛЯЕТСЯ НОВАЯ ЯЗВА

У меня на левой ноге трофическая язва. Днем и ночью страдаю от болей, не знаю, что делать. По возможности лечу: обрабатываю хлоргексидином, мазями («Левомеколь», «Солкосерил», «Стодерм»), пользуюсь только стерильными салфетками и бинтами. Самое страшное в этой болезни то, что вылечишь язвы — а наутро лопается кожа и появляется новая язва. У меня уже шестая, которую лечу. Выехать на лечение нет возможности. Днем и ночью плачу из-за этой болезни. Может, есть какой-нибудь метод обезболивания и лечения? Подскажите, пожалуйста! Уколы уже некуда делать, шишки не исчезают, чем бы ни лечила их.

З. М. Берсанова, Грозный, Чеченская Республика

ЧУВСТВУЮ ВОКРУГ ПУПКА АДСКИЕ БОЛИ

Я лежала в больнице с пониженным гемоглобином, при обследовании обнаружили дивертикул кишечника, а как лечиться — не сказали. Стали мучить запоры, а когда начинается приступ, чувствую вокруг пупка такие адские боли, хоть на стенку лезь. Год назад мне удалили желчный пузырь, может, это и стало причиной приступов? Откликнитесь, пожалуйста, если кому такое состояние знакомо.

К. С. Ушакова, Пермский край

БОЛЬНОЙ ДЕД ПЬЁТ КВАС И ПИВОМ БАЛУЕТСЯ...

Дедушке 70 лет. Он любит пиво, пьет по стакану в день. Говорит, что оно помогает от спазмов сосудов головного мозга и высокого давления, а также обогащает организм витаминами. А у него рак предстательной железы. Говорят, что при онкологии алкоголь противопоказан. Еще он готовит квас на травах по Болотову: в 3-литровую банку с квасом кладет 1 стакан сахара и пьет, а у него сахарный диабет. Можно ли дедушке пить пиво при раке простаты и квас при сахарном диабете II типа?

С. Е. Шейна, Омск

У СЫНА НЕЙРОСЕНСОРНАЯ ТУГОУХОСТЬ

У моего тринадцатилетнего сына нейросенсорная тугоухость 3-4-й степени. Единственное его спасение — слуховой аппарат. Люди добрые, подскажите, как поддержать его здоровье, чтобы не было хуже. Он мое единственное счастье в жизни — я его родила в 43 года. Помогите советом, буду очень благодарна.

О. П. Волошкова, Краснодарский край

ХИРУРГ ПОСТАВИЛ ДИАГНОЗ СКЛЕРОЗ ОБЕИХ НОГ

Мне 83 года. У меня эмфизема легких. Перенесла операцию по поводу рака молочной железы. Через полгода отказала левая нога. Меня лечили и терапевт, и невролог, и сосудистый врач, но результатов нет. Передвигаюсь при помощи ходунков. Сосудистый хирург поставил диагноз склероз обеих ног, холестериновые бляшки. У меня плохое кровообращение в ногах, они постоянно холодные и мерзнут. Согреваю их при помощи грелки и пью лекарства. Неужели не смогу ходить? Помогите мне, пожалуйста!

В. Я. Вартык, Ермолино, Калужская обл.

С ГОДАМИ СПЛЮ ВСЁ МЕНЬШЕ

Мне 61 год. На протяжении 25-30 лет у меня бессонница. С годами сплю все меньше. Работала посменно. Перенесла операцию на щитовидной железе, стала очень нервной, плаксивой. Мне все мешает: дождь, ветер, а если засну с вечера, то через 2-3 часа проснусь, как будто и не спала вовсе, и до утра больше не могу заснуть. Обращалась к врачам, дошла до психиатра, назначили кучу таблеток, но лучше не стало. Пила успокоительные сборы, сшила подушку из хмеля, а она шуршит и тоже мешает спать. Пила «Афобазол», «Глицин», валерьянку, мед с яблочным уксусом, даже детские капли «Баюбай» и многое другое. Помогите, нет сил так больше мучиться! Чувствую постоянную усталость, недомогание, раздражительность. Надеюсь на вашу помощь!

Полина Дмитриевна, Чита

***

У меня базалиома на левом крыле носа. Первый раз меня оперировали, через два года — рецидив, облучение и опять через год рецидив. Сейчас опять облучаюсь. Есть ли народные методы лечения этой болячки? Могут ли с таким диагнозом дать группу инвалидности?

Н. В. Гараева, ст. Александровская, КБР

***

Подскажите, пожалуйста, кто-то, может, с таким сталкивался. Кололи внутримышечно «Но-шпу», уже неделя, как онемела часть ягодицы и нога, область онемения не проходит, а увеличивается. Что это может быть? Очень переживаю, вдруг занесли инфекцию.

В. И. Костюшина, Ленинградская обл.

***

Мне 30 лет. Во время прохождения УЗИ у меня обнаружили цистит. Что это за заболевание? У меня началось недержание мочи. Врач выписал таблетки «Терезозин» и сказал, что пить их надо по инструкции. Но там сказано, что дозу надо увеличивать, а я боюсь. Как мне быть? Жду с нетерпением вашей помощи!

Светлана, Талица, Свердловская обл.

***

Мне 79 лет. Как вылечить водянку яичка, двустороннее гидроцеле (больше слева, 42х29 мм)? Образований нет, придаток 16х10 мм, мочевой пузырь 108 куб. см, предстательная железа 42х30х38 мм. В операции отказали по состоянию здоровья. Пожалуйста, помогите советом!

К. Г. Авдюхов, Тамбовская обл.

Утро стало для меня кошмарным испытанием, потому что надо идти на работу...

Мне 26 лет. Два года назад ставили диагноз вегетативное расстройство, но оно меня сильно не беспокоило, пока не поменяла работу. На новой работе была стрессовая ситуация. Я вначале не поняла, что это связано с нервной системой. Начались проблемы с пищеварением — появился метеоризм. Думала, что причина в питании на скорую руку. Ужасно неловко и дискомфортно чувствовала себя. Начала принимать «Фестал», «Эспумизан», но они не помогали. Прошла гастроэндоскопию, колоноскопию — ничего не обнаружили. На УЗИ тоже не нашли отклонений. Выписали много лекарств, ферменты, биодобавки. Не стану описывать все, что пришлось пережить, скажу только, что впала в депрессию. Каждое утро было для меня кошмарным испытанием, потому что надо было идти на работу, а там коллектив... Я настолько замкнулась в себе, что уже жить не хотелось. Решила пойти к психотерапевту. Через знакомых нашла очень хорошего специалиста, рассказала ему о своих проблемах. К моему удивлению, врач сказал, что это психологические проблемы и с гастроэнтерологией они не связаны. Выписал «Мелепсин» (по 1/2 таблетки на ночь) и «Деприм». В течение года ходила к психотерапевту. Не могу сказать, что он мне не помог: я вышла из того страшного состояния. Теперь нормально хожу на работу, часто даже искренне радуюсь. Но не могу назвать это полноценной жизнью. Симптомы у меня остались, хотя метеоризм не такой сильный, как раньше. Хочу попросить совета у читателей «Айболита»: что мне делать? Моя жизнь зависит от вас, я никак не представляю свое будущее. Из-за вечной неловкости и стыда не могу строить отношения с парнями, создать семью...

Вероника, Омская обл.

Говорит, что не хочет ходить, — и не ходит

У меня дома 76-летний инсультник — ишемический инсульт левой средней мозговой артерии, церебральный атеросклероз. После выписки из больницы мог двигаться с чьей-либо помощью. А потом стал лениться, с места не сдвинешь, ничего не хотел — ни массажа, ни ванн, только таблетки, которые прописали врачи. Все время говорит, что не хочет ходить, — и не ходит. Еще появились проблемы с мочевым пузырем. Мочился помалу, тужился и кричал. Дважды приезжала скорая — вставляли трубку. Хирург сказал, что это простатит, но у нас нет уролога. Первый месяц пил таблетки «Омник» (по одной утром), после приема ничего не ощущал, мочился нормально. Вместе с таблетками пил иван-чай. Сначала мочился в банку, а потом стал лениться и мочиться в постель. Может, что-то с мочевым пузырем, например, он ослаб?

В. М., Балабаново, Калужская обл.

Кто приютит?

Вот уже более 10 лет скитаюсь по квартирам. Третий год получаю небольшую пенсию, приходится подрабатывать. Очень устала, много болячек, хочется побыть домохозяйкой. Может, у кого-то продается маленький домик или полдомика с печкой в Тамбовской, Пензенской или Рязанской области? Так хочется, чтобы рядом был лес. А может, где-то пустует домик, не требующий большого ремонта, где можно хотя бы временно прописаться?

Валентина Федоровна, Волгоград, тел. 8-960-873-38-99

***

Живу с сыном-инвалидом (ему 21 год). Добраться до больницы — большая проблема. Может, у кого-то есть пустующее жилье, желательно в Ростовской области? Или кто продаст в рассрочку или недорого?

Галина, Ростовская обл., тел. 8-928-606-93-09

***

Мне 62 года, сыну 28 лет. Пять лет назад случилась беда — мы остались без жилья. Все эти годы живем на съемных квартирах. На мою пенсию трудно выживать, а у сына работы нет. Может, кто поможет нам с жильем и с работой? Я работы не боюсь, могу шить. Молчаливая, добрая, люблю уют, природу, огород. Прошу откликнуться добрых людей из Ростовской области и Краснодарского края, но будем рады и другим предложениям — лишь бы были работа и жилье.

Без подписи, Орловская обл., тел. 8-903-881-47-97

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Спешим помочь

МЫ БЕСПОМОЩНЫ, КОГДА БОЛЕЮТ ДЕТИ

Для И. Новиковой из Казахстана, автора письма «Всю жизнь на антибиотиках...» («Айболит» №13 за 2013 г.).

Мы, взрослые, становимся беспомощными, когда дети болеют. Очень хочется помочь вашему ребенку и предложить несколько проверенных рецептов от бронхита. На 1 стакан свежевыжатого морковного сока добавьте 2 чайн. ложки меда, перемешайте. Поите ребенка 5 раз в день по 1 ст. ложке. Приготовьте отвар: 100 г изюма измельчите, залейте 1 стаканом воды, кипятите на слабом огне 10 минут, процедите. Поите по 50 мл 4 раза в день. Чтобы разжижать мокроту, поите малышку брусничным соком, смешанным пополам с медом. Высушенную кожуру 2 мандаринов мелко измельчите и залейте 100 мл кипятка, настаивайте в темном месте 1-2 дня. Процедите и давайте по 1 ст. ложке 5 раз в день до еды.

Призываю вас к соблюдению гипоаллергенной диеты. Исключите любые сладости, газированные напитки, фруктовые йогурты, творожные сырки, колбасные изделия. Делайте ребенку вибрационный массаж в течение 5 дней. Сядьте удобно, положите ребенка себе на колени животиком вниз так, чтобы его голова находилась ниже уровня спины. Одной рукой придерживайте ребенка в области грудной клетки, другой совершайте легкие поглаживающие движения по спине. После разогрева сложите свою ладонь лодочкой и начинайте легонько постукивать по спине. Движения при массаже направлены от боков к позвоночнику. Постукивающими движениями пройдитесь по спинке ребенка, двигаясь снизу вверх, останавливаясь в области лопаток. Разговаривайте с ребенком, попросите его покашлять, чтобы мокрота лучше отходила.

Помните, что банки при обструктивном бронхите не приносят облегчения, а горчичники могут вызвать усиление одышки. Гуляйте на свежем воздухе вдали от дорог и машин.

З. Г. Ковалева,
Ленинградская обл.

При туберкулезе легких залейте 2 чайн. ложки сухой измельченной травы мяты 200 мл воды, кипятите на маленьком огне 7 минут, остудите, процедите. Пейте в течение дня.

ЛЕЧИТЕ ТОНЗИЛЛИТ, ИНАЧЕ БЫТЬ БЕДЕ

Для Ларисы из Архангельска, которая просит помочь избавиться от хронического тонзиллита («Айболит» №15 за 2013 г.).

Тонзиллит коварен — дает серьезные осложнения и требует лечения. Если у вас он уже хронический, то попробуйте мои рецепты — надеюсь, помогут.

* Измельчите 25 крупных зубчиков чеснока с мякотью 3 лимонов или их соком, добавьте 1 л холодной кипяченой воды, настаивайте в закрытой посуде в холодном месте сутки. Процедите и разлейте в темные бутылки, плотно закройте крышкой. Пейте по 50 мл ежедневно до еды 1-2 недели. Курс лечения повторяйте 2-3 раза в год. Предлагаю 3 рецепта для полоскания, чередуйте их для лучшего результата. Процедуру делайте после каждого приема пищи.

* 1 ст. ложку корневищ аира залейте 500 мл холодной воды, настаивайте 5-7 часов. Кипятите 10-15 минут в закрытой посуде, процедите. Остывшим отваром полощите горло.

* Смешайте листья мать-и-мачехи, шалфея, малины, взятые в равных количествах. 2 ст. ложки сбора залейте 500 мл кипятка в термосе на 1-2 часа, процедите, остудите.

* 1 ст. ложку травы чистотела залейте стаканом кипятка, настаивайте 15 минут, процедите. Готовьте свежий настой для каждого полоскания.

Смазывайте миндалины соком редьки черной, смешанным с натуральным медом в соотношении 1:1. Курс — первые 2 недели ежедневно 2 раза в день, последующие 2 недели 2 раза в день через день. Пейте чай укрепляющего действия: смешайте по 1 чайн. ложке измельченной травы зверобоя, листьев крапивы, листьев черной смородины. Залейте сбор стаканом кипятка, настаивайте в термосе 3-4 часа, процедите. Принимайте в горячем виде с медом или вареньем 1-2 раза в день по 150-200 мл.

Л. Т. Попова,
Краснодарский край

При простуде добавьте в чай 1,5 ст. ложки меда, 1 чайн. ложку малинового варенья, 1/2 чайн. ложки молотого красного перца, 2 ст. ложки водки. Выпейте смесь залпом в горячем виде, и простуда пройдет.

ПО НОЧАМ ВЫЗЫВАЛИ СКОРУЮ, ТЕРЯЛА СОЗНАНИЕ...

Для Ирины Н. из Орловской обл., автора письма «Муж говорит, что нам не стоит заводить детей...» («Айболит» №18 за 2013 г.).

Много лет назад со мной произошла такая история. Замуж вышла рано. Первая беременность прервалась в 3 месяца. Во второй раз ребенок умер через 5 часов после рождения. Третья прошла удачно, хотя врачи запрещали рожать — было высокое давление. Когда мне было 26 лет, я почувствовала себя очень плохо. По ночам вызывали скорую, теряла сознание. Врачи ничего не находили, говорили, что все хорошо. А у меня была слабость, ночью плохо спала, а утром не могла проснуться. Чувствовала усталость во всем теле, температура 37,1°С держалась три месяца. Пошла к терапевту, он поставил диагноз гипертонический криз. Но мне повезло, я попала на прием к врачу-психиатру. Он удивился такому диагнозу. Благодаря ему я на долгие годы забыла про вегетососудистую дистонию. До сих пор вспоминаю о нем с благодарностью. Это был врач от бога — Герман Владимирович Кольцов. Было это в 1960-е годы в Москве. Он меня поставил на ноги, выписал глютаминовую кислоту, глюконат натрия и внутривенно глюкозу с аскорбинкой (аскорбинка в двойной дозе). Пригласил меня на аутогенную тренировку. Может, и не поверите, но это было так. Я долго хранила рецепт Германа Владимировича, хотя знала его наизусть.

Через 10 лет ко мне вернулась эта болячка. Снова срыв, нервы мои были на пределе, стала плаксивой. Когда волновалась, покрывалась пятнами. Это произошло после того, как я похоронила своего первенца — 10-летнего сыночка, который умер от острого лейкоза. И снова попала на прием к психиатру. Показала свои рецепты, все ему рассказала, он одобрил все и опять записал меня на аутогенную тренировку. К этому лечению добавил циркулярный (контрастный) душ. Вот и все.

Сейчас мне 70 лет. О той болезни забыла. Благодарю судьбу, что на моем пути встретились такие врачи! Мой вам совет: пусть ваш муж возьмет себя в руки, начнет заниматься зарядкой по утрам, принимать душ — вначале теплый, а затем — контрастный. И все будет хорошо, поверьте мне. Жизнь так прекрасна! Самое главное — не вешать нос!

Галина Васильевна,
Георгиевск,
Ставропольский край

Приютим

Для совместного проживания приглашаю одинокую, порядочную женщину пенсионного возраста до 65 лет.

Валентина,
Ставропольский край,
тел. 8-929-856-24-31

***

Для Валентины Горничкиной из с. Ак-Суу, Кыргызстан.

Валентина, срочно приезжайте ко мне жить! Я очень жду!

Без подписи, д/в,
Темников, Мордовия, 431220

***

Многие люди страдают от одиночества, но пенсионеры особенно: ни поговорить не с кем, ни кружку воды никто не подаст. Поэтому хочу пригласить к себе для совместного проживания двух женщин пенсионного возраста. Пьющих, судимых, живущих в других городах прошу не беспокоить.

Татьяна Сидорова,
Астрахань,
тел. 8-927-285-62-17

***

Мы с мужем воспитываем четверых детей. Я работаю в госучреждении. Муж очень занятой человек, поэтому наш большой дом, сад и двор на моих плечах. Старшая дочь работает, двое других учатся в школе, младшей 4 годика. Садика у нас в селе нет, поэтому сидим с ней все по очереди. Дети пропускают занятия в школе, а я — работу. Может, найдется одинокая женщина 60-70 лет, которая будет жить с нами? У нас дружная семья, материально обеспечены. Не обидим, буду оплачивать работу по ее усмотрению. У нас есть все условия: газ, горячая и холодная вода, свет. Не бойтесь ехать в Дагестан, здесь тоже живут люди!

Лариса, Махачкала,
Дагестан,
тел. 8-928-516-21-71

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ! ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

Европейская клиника «Сиена-Мед»
ЦЕНТР ТЕРАПИИ МОЗГА
уникальная диагностика и лечение детей и взрослых
ПОСЛЕ ТРАВМ, ИНСУЛЬТОВ, ШУМА В УШАХ
ГОЛОВНОЙ БОЛИ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ, НЕВРОЗОВ
РАССЕЯННОГО СКЛЕРОЗА, ЭПИЛЕПСИИ, ШИЗОФРЕНИИ
т. 8(473) 247-77-55 г. Воронеж, ул. 60 Армии, 22 Б. www.sienamed.ru
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

■ ОСЕНЬ — ЭТО КОГДА ЛЮДИ РАДУЮТСЯ АРБУЗАМ, НО ПОКУПАЮТ КАРТОШКУ.

■ ОСЕНЬ — ЭТО КОГДА ЧЕЛОВЕК НА ВОСЕМЬДЕСЯТ ПРОЦЕНТОВ СОСТОИТ ИЗ ВОДЫ, ОСОБЕННО БОТИНКИ И ШАПКА.

■ ОСЕНЬ — ЭТО ВРЕМЯ, КОГДА В ТЕЛЕВИЗОР СМОТРЕТЬ СТАНОВИТСЯ ИНТЕРЕСНЕЕ, ЧЕМ В ОКНО.

Цепляюсь за жизнь и карабкаюсь...

Для Е. А. Кольцова из Кабардино-Балкарии, автора письма «Один аппарат не в силах меня полностью вылечить. А может, все уже бесполезно?», у него смещение позвонков, проблемы с тазобедренными суставами, варикоз («Айболит» №18 за 2013 г.).

Не понравилась мне ваша фраза: «А может, все уже бесполезно?». Надо верить и надеяться, что завтра будет лучше, чем сегодня. Вам только 75 лет, а мне уже 84, я инвалид I группы — диабет «наградил» всем, чем мог: гипертония III степени, видит только один глаз, в левом колене порван мениск, двусторонний коксартроз. Живу на болеутоляющих, еле передвигаюсь с костылем по комнате, два года не выхожу из дома. Но все равно мне хочется жить! Цепляюсь за жизнь и карабкаюсь. Анализируя свой горький опыт, даю советы страждущим в надежде, что кому-то они помогут. Этим и живу.

Хорошо, что дышите через аппарат «Самоздрав», значит, чуть-чуть поддерживаете сердце и давление. Что касается позвоночника, советую купить в аптеке специальный корсет, который фиксирует смещенные позвонки, и вам будет легче ходить.

У меня были отеки из-за почечной и сердечной недостаточности. Врачи назначали «Верошпирон» и «Фуросемид», но я постепенно от них отказалась, заменив травяными настоями.

* На середине подошвы находится впадина, там расположены биологически активные точки, которые связаны с внутренними органами. Вымойте на ночь ноги теплой водой, протрите полотенцем и сделайте массаж круговыми движениями, после чего подошвы смажьте лимонным соком. Делайте так ежедневно.

* Залейте в термосе 1 ст. ложку укропного семени 300 мл кипятка, настаивайте ночь, утром процедите и принимайте по 150 мл утром натощак и вечером перед сном. Курс лечения — 21 день, затем на 2 недели сделайте перерыв. Затем длительное время пейте только на ночь.

* Залейте 2 ст. ложки (без горки) семени льна 0,5 л кипятка, томите на водяной бане 20 минут, все время помешивая. Закройте крышкой и настаивайте до остывания. Не процеживая (семена оседают на дно), пейте кисель в течение дня по 1/2 стакана. Можно добавить сок лимона. Семена глотайте во время еды — это хорошее средство для улучшения работы кишечника. Результат заметите уже через 2 недели.

* Разотрите в порошок взятые в равных пропорциях сухую траву тысячелистника, полыни, ромашки. Смешайте 1 ст. ложку смеси и 2 ст. ложки глины любого цвета (купите в аптеке), добавьте немного воды и слепите лепешку. Положите ее на середину стопы на 1 час, затем снимите (ноги не мойте) и наденьте носки.

* Теперь о тромбофлебите. Этим заболеванием страдает моя сваха. Она 2 раза в год пьет «Детралекс» или «Флеболин» в таблетках. Дорогие лекарства, но хорошо помогают: пропадают отеки, краснота, вены и узлы. Вместо дорогого геля «Лиотон» сваха покупает отечественный «Гепарин Акри», а кроме геля «Троксевазин» есть «Троксерутин» — тоже дешевый, но по составу они одинаковые. А вот капли «Эскузан» отрицательно действуют на желудок, поэтому пейте их после еды и запивайте стаканом воды.

Е. П. Гроховская,
Ставрополь

Верное средство набрать килограммы

Рецепт для тех, кто хочет поправиться, но никак не получается. Поможет верное средство. Понадобится 400 г нутряного свиного сала. Нарежьте дольками 6 крупных зеленых яблок (лучше Антоновка или Симиренко), уложите их в толстостенный чугунок или кастрюлю, добавьте нарезанное сало и томите в духовке на небольшом огне. Яблоки нужно перемешивать, чтобы не пригорали. Когда сало растопится, а яблоки станут совсем мягкими, выньте чугунок из духовки и растолките деревянной толкушкой (именно деревянной!) до однородной массы. Затем этой же толкушкой протрите массу (она должна быть теплой) через сито. Разотрите добела 12 яичных желтков с 1 стаканом сахара, добавьте 400 г измельченного горького шоколада (не молочного) и влейте все в теплую смесь яблок и сала. Хорошо перемешайте деревянной ложкой и окончательно остудите. Храните в холодильнике. Вкусную пасту надо намазывать на хлеб и есть 3-4 раза в день, запивая очень теплым молоком. Результат будет заметен уже через неделю — прибавите в весе 1,5-2 кг, и дальше вес будет прибывать. Добирайте столько, сколько захотите, пока не будете довольны своей фигурой.

И. В. Пермякова, Саратовская обл.

Растительное масло с варёным желтком избавит от гайморита

Знаю хороший, проверенный на себе рецепт от гайморита. 1/2 стакана любого растительного масла поставьте на маленький огонь. Тем временем возьмите желток сваренного вкрутую куриного яйца, разомните вилкой, положите в горячее масло и тут же снимите с плиты. Дайте немного остыть и процедите через ситечко. Этим маслом я смазывала пазухи носа в течение двух недель. Перед применением масло надо подогреть до теплого состояния — так оно лучше прогревает гайморовы пазухи.

И. Новикова, Ростовская обл.

БРУСНИКА УКРЕПЛЯЕТ ИММУНИТЕТ И НЕ ТЕРЯЕТ ВИТАМИНЫ ПРИ ДОЛГОМ ХРАНЕНИИ, ЗАМОРОЗКЕ И ДАЖЕ ПОСЛЕ ТЕРМИЧЕСКОЙ ОБРАБОТКИ.

Не хватает витаминов?

● **Фруктово-овощная настойка.** Смешайте по 1/2 стакана свекольного и морковного сока, добавьте 0,5 лимона, натертого на терке, 0,5 стакана брусники и 3 ст. ложки меда. Смесь залейте 0,5 л водки и настаивайте 1 месяц в темном месте, периодически встряхивая флакон. Готовую настойку процедите и принимайте по 1 ст. ложке 2-3 раза в день.

● **Из прополиса и чеснока.** Смешайте по 2 ст. ложки измельченного чеснока и меда, добавьте 1 ст. ложку прополиса и залейте стаканом водки. Настаивайте 8-10 дней в прохладном темном месте, периодически встряхивая. Готовую настойку профильтруйте. Принимайте по 10-15 капель 1-2 раза в день за 30 минут до еды.

● **Отвар боярышника.** Залейте 1,5 стакана ягод боярышника 1/2 л воды и поставьте на огонь, накрыв крышкой. Доведите до высокой температуры (но не до кипения) и держите на слабом огне 20 минут. Затем охладите и процедите. Готовый настой принимайте по 1/5 стакана 3 раза в день после еды.

Стихи наших читателей

СТЕКЛЯННЫЕ БУСЫ

Не по адресу золото осени
На судьбу мою бедную бросили.
Помню: в детстве рассыпала бусинки —
И собрать до сих пор не могу.
Стало маленьким яркое платьице,
Но стеклянные бусинки катятся
То слезою, то талою капелькой
По весне, что в душе берегу.

Наталья Владимировна Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

ОСЕНЬ И Я

Вот и осень пришла незаметно,
Осторожно открыла калитку.
Возраст мой у нее на заметке,
Вызывает все чаще улыбку.
Говорить нам об этом неловко,
Как девчонка бываю порой,
И не женская вовсе сноровка
Стала часто моею игрой.
Миг веселья, забавы... И снова
Безмятежная женская грусть.
Накуплю в магазине обновок,
Примеряя, опять веселюсь.
Ах, девчонка! Иль женщина все же?
Милы мне в позолоте года.
Я на осень сегодня похожа,
А душа вопреки молода!

Татьяна Владимировна Дегтярева, Новоалександровск, Ставропольский край

ЖИЗНЬ ПРОДОЛЖАЕТСЯ!

Обращаюсь я к тем,
Кто в жизни много
Грустит или мается:
Перестаньте ныть —
Ведь жизнь продолжается!
Хоть в ней сплошные
Пеньки и ухабы,
Не каждый выносит,
А уходит в себя и ломается —
Это все чепуха,
Да, да, чепуха,
Как мне представляется.
Пусть скорее отпустит
хандра.
Оглянитесь вокруг:
вам мир улыбается.
И не умрьтесь — с годами
Это все на нашем лице
отражается.

Татьяна Косыгина

Авторитеты дают советы — *Намотай на ус*

Опасные полезные продукты

Некоторые продукты в избытке могут навредить здоровью. Например, рыба содержит ртуть, чеснок и лук разжижают кровь, оливковое масло вызывает ожирение, а красный виноград — мигрень.

ОРЕХИ — ГРЕЦКИЕ, МИНДАЛЬ, КЕДРОВЫЕ И ДРУГИЕ

Плюсы: они помогают ограничить потребление сахара и снизить уровень холестерина, рекомендуются при болезнях сердца и воспалениях, а также содержат антиоксиданты и омега-3 жирные кислоты. Полезны орехи и при малокровии, например грецкие, так как содержат соединения железа и кобальта.

Минусы: грецкий орех вреден при кашле, бронхите, ОРВИ, ангине, диатезе, крапивнице, экземе, псориазе и нейродермите, гастритах, колитах, энтероколитах, язвах желудка и двенадцатиперстной кишки. Переизбыток орехов может вызвать головную боль, рвоту и даже отравление. Все орехи отличаются высоким содержанием белка и особенно жира, поэтому весьма калорийны. А еще орехи являются сильным аллергеном, так что употреблять их нужно очень осторожно и понемногу, особенно в первый раз.

Французские физиологи обнаружили, что розмарин улучшает кровоток в сосудах головы и укрепляет память, поэтому чаще добавляйте его в блюда как приправу.

ЧЕСНОК И ЛУК

Плюсы: серосодержащие вещества защищают от болезней сердца и некоторых видов рака. А бактерицидные свойства помогают при лечении инфекций и спасают от простудных заболеваний.

Минусы: последние исследования показали, что чеснок и лук не снижают уровень вредного холестерина в организме, а значит, не предотвращают сердечно-сосудистые заболевания. Зато вызывают раздражение слизистой и изжогу. Чеснок и лук ни в коем случае нельзя есть при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при остром гастрите или обострении хронического гастрита, при воспалительных заболеваниях почек. Кроме того, опасно употреблять чеснок вместе с аспирином или каким-либо другим антикоагулянтом, поскольку он способствует разжижению крови.

КРАСНЫЙ ВИНОГРАД

Плюсы: благодаря содержащемуся в нем большому количеству антиоксидантов и полифенолов улучшает состав крови и повышает уровень гемоглобина, оказывает благотворное влияние на работу сердца, предотвращая образование тромбов. Кроме того, виноград обладает антиокислительным, противоопухолевым и противовоспалительным действием.

Минусы: полифенолы и танины, присутствующие в красном винограде, могут вызвать мигрень, от которой лекарств практически нет.

И. С. Мусаева, диетолог, врач высшей категории

■ ИДЕТЕ В КАЗИНО? НАДЕНЬТЕ САМЫЕ КРАСИВЫЕ ТРУСЫ. ВОЗМОЖНО, ИМЕННО В НИХ ВЫ БУДЕТЕ ВОЗВРАЩАТЬСЯ.

■ ЗОЛ НА СВОЕГО СОСЕДА? КУПИ ЕГО РЕБЕНКУ БАРАБАН!

■ НИЧТО ТАК НЕ РАЗВИВАЕТ ЛИДЕРСКИЕ КАЧЕСТВА, КАК УТРЕННИЙ ПРОЕЗД В МАРШРУТКЕ.

Полезно знать

■ СЫР МОЖЕТ ЗАЩИТИТЬ ЗУБЫ ОТ КАРИЕСА, ТАК КАК ЧАСТИЧНО НЕЙТРАЛИЗУЕТ КИСЛУЮ СРЕДУ В РОТОВОЙ ПОЛОСТИ.

■ РЕГУЛЯРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ СВЕЖЕЙ МОРКОВИ СНИЖАЕТ НЕГАТИВНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ КУРЕНИЯ НА ЛЕГКИЕ, УТВЕРЖДАЮТ БРИТАНСКИЕ УЧЕНЫЕ.

Знаете ли вы, что...

ИЗ-ЗА ГРОМКОЙ МУЗЫКИ ЛЮДИ БЫСТРЕЕ ЕДЯТ И ВЫПИВАЮТ БОЛЬШЕ АЛКОГОЛЯ, ЧЕМ РАССЧИТЫВАЛИ. УЧЕНЫЕ ДОКАЗАЛИ, ЧТО НЕПРИЯТНЫЕ НА ВКУС СПИРТНЫЕ НАПИТКИ ПРИ ЭТОМ ЧЕЛОВЕКУ КАЖУТСЯ СЛАЩЕ.

Кедровые орехи выгонят камни из печени

Мне предстояла операция по удалению камней в печени. Но врач сам посоветовал рецепт лекарства, сказав: «Резать всегда успеем». И, представьте, после лечения операция мне не потребовалась! Итак, как лечилась: 1 кг кедровых орехов пропустила через мясорубку 6 раз, залила 500 мл медицинского спирта. Отдельно в 1 л воды всыпала 1 кг сахара и сварила сироп на слабом огне. Охладила, процедила и влила в спиртово-ореховую смесь. Перелила в 3-литровую банку, закрыла и поставила настаиваться на 15 дней в темное место, периодически помешивая. Принимала снадобье по 1 чайн ложке после еды. На один курс лечения ушло 3 кг орехов. После первого курса надо сделать перерыв — он должен быть таким же, за какое время было выпито лекарство, приготовленное из 3 кг орехов.

О. В. Жбанова, Пермский край

Обострился бронхит? Поможет диета

В ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ ГОДА У МНОГИХ ОБОСТРЯЕТСЯ БРОНХИТ. НО УМЕНЬШИТЬ ВОСПАЛЕНИЕ В БРОНХАХ ПОМОГАЮТ НЕ ТОЛЬКО ИНГАЛЯЦИИ И ТАБЛЕТКИ, НО И СПЕЦИАЛЬНАЯ ДИЕТА.

Овощи и специи. В ежедневный рацион обязательно включайте не менее 300-400 г некрахмалистых овощей: любую капусту, морковь, репу, брюкву, тыкву. Также не забывайте про любимые специи — молотый перец, эстрагон, базилик, куркуму и соевый соус (без соли). Можно добавить немного чеснока и сдобрить блюдо растительным маслом (не больше 2 ст. ложек). Используйте приправы, чтобы отварные или тушеные овощи не казались пресными.

Мясное меню. На обед съедайте 300 г постного отварного мяса (предпочтительнее куриная грудка, индюшатина или крольчатина), посыпанного зеленью. Из рациона исключите свинину и баранину.

Любители рыбы могут заменить ею мясо. В этом случае можно позволить себе 200-400 г отварной или тушеной рыбы. Попробуйте чередовать рыбные и мясные дни.

Хрипы в груди пройдут, если смешать в равных пропорциях теплую кипяченую воду и капустный рассол и принимать по 2-3 стакана в день.

Молочные продукты. Обязательно включайте в рацион (не менее 0,5 л в день) кисломолочные продукты, например маложирные питьевые йогурты. К этому добавьте 300 г 5%-ного творога: содержащиеся в нем легкоусвояемые белки необходимы для нормальной работы иммунной системы.

Если солить, то чуточку. Избыток соли ухудшает течение бронхита. Поэтому во время болезни придерживайтесь суточной нормы потребления соли — 2-2,5 г. Такого количествоа хватит, чтобы придать блюду слабый соленый привкус. Это, конечно, невкусно, но, нарушая эту рекомендацию, можно вызвать еще большее обострение болезни.

Опасная минералка. Солевые ограничения касаются не только еды, но и питья. Многие во время простуды пьют минеральную воду, насыщенную разными микроэлементами, в том числе натрием и хлором, составляющими основу поваренной соли. Так что обычная минералка может запросто ухудшить состояние больного. Причем это касается любой минеральной воды, независимо от степени ее минерализации и газированности. Кроме того, придется отказаться от некоторых соков, например томатного, в который добавляют поваренную соль.

Диспепсия

Не навреди

Вздутие живота, тяжесть и спазмы в желудке после еды, быстрое насыщение, отрыжка, тошнота и дискомфорт в верхней части живота часто встречаются при функциональной диспепсии.

При этом нарушении желудок начинает «упрямиться» и не хочет ритмично и слаженно сокращаться, размельчать пищу, обрабатывать ее и продвигать дальше. В результате в нем подолгу задерживается пища, что и вызывает неприятные ощущения. Чтобы заставить желудок работать в полную силу, чаще ешьте овощи, фрукты и крупы, богатые клетчаткой. А вот от жирного и острого лучше отказаться. Также исключите копченые блюда, крепкие мясные, рыбные и грибные бульоны, ржаной хлеб, свежую выпечку, блины, газированные напитки, кофе, редис. Старайтесь не переедать и не наедаться на ночь. Принимать пищу рекомендуется 4-5 раз в день. И обязательно обратитесь к врачу. Он подберет препараты, которые помогут справиться с диспепсией и нормализуют двигательную активность желудка.

■ БУДИЛЬНИК НЕНАВИДЯТ В ДВУХ СЛУЧАЯХ — КОГДА ОН ЗВЕНИТ И КОГДА ОН НЕ ПРОЗВЕНЕЛ.

■ ЕСЛИ ПРИ КОММУНИСТАХ, ПРИ БАНДИТАХ И ПРИ КАПИТАЛИЗМЕ ЖИВЕТСЯ ОДИНАКОВО ПЛОХО, ТО ОБЩЕСТВЕННЫЙ СТРОЙ НИ ПРИ ЧЕМ.

■ МУЖИК — ЭТО КОГДА СТУКНУЛ КУЛАКОМ ПО СТОЛУ И СКАЗАЛ: «ВСЕ РАВНО КУПИМ ТЕБЕ НОРКОВУЮ ШУБУ, ХОЧЕШЬ ТЫ ТОГО ИЛИ НЕТ!»

Почему забыли репу?

НАШИ СТАРИКИ ЛЮБЯТ ВСПОМИНАТЬ, КАК ЖИЛИ РАНЬШЕ, ЧЕМ ПИТАЛИСЬ...

Люди тогда были здоровее, а умирали от старости, а не от болезней. Прислушалась я как-то к их разговорам и узнала, что раньше все продукты были со своего огорода. Колбасу делали свою, варили студень, солили сало, в печах коптили гусей и уток, а вместо газированных напитков пили хлебный или березовый квас. В чугунках парили свеклу, тыкву, репу. Свеклу мы и сейчас варим и готовим из нее салаты. Тыкву запекаем в духовке, варим вкусную тыквенную кашу. А вот репу... Давно не видела ее на огородах сельчан, да и сама никогда не сажала. Но очень заинтересовалась этим овощем. Полистала старые журналы, газеты и узнала несколько рецептов из репы, которые применяются в народной медицине.

*** При аритмии** смешивают сок репы с медом (по вкусу) и принимают по 2 ст. ложки 3 раза в день.

*** При охриплости голоса, бронхиальной астме, бронхитах** 2 ст. ложки измельченной репы заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 25 минут, процеживают и пьют по 1/4 стакана 4 раза в день.

*** При дискинезии** желчных путей принимают по 1/2 стакана сока репы с 1 ст. ложкой меда 3 раза в день за 15 минут до еды.

*** При подагре** репу отваривают, разминают и прикладывают в виде компресса к больным местам. А можно натереть репу на мелкой терке, смешать с гусиным жиром в соотношении 2:1 и втирать в больные места после прогревания.

С. Б. Молчанова, с. В. Добринка, Волгоградская обл.

ТЩАТЕЛЬНО СМЫВАЙТЕ ПУХ С АЙВЫ: ОН МОЖЕТ СПРОВОЦИРОВАТЬ ПРИСТУП АСТМЫ.

О пользе айвы

*** В свежем виде** ешьте фрукт при высокой температуре, малокровии, как мочегонное средство, а также для профилактики и лечения железодефицитной анемии.

*** Настой** пейте при отсутствии аппетита. Залейте горсть порезанной сухой айвы стаканом кипятка, настаивайте 20 минут и принимайте по 1 ст. ложке перед едой.

*** Отвар** особенно полезен при малокровии. Горсть нарезанной айвы залейте 1,5 стакана воды, кипятите до размягчения, отожмите сок и уварите его до густоты сиропа. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

На приёме у диетолога

ДОЕДАЕМ ПРОШЛОГОДНЕЕ ВАРЕНЬЕ...

Можно ли отравиться заготовками из вишни и абрикосов прошлого лета?

И. Яковлева, Краснодарский край

Ядра косточек вишни, абрикосов и других косточковых обладают пикантной горечью и своеобразным ароматом. Этот вкус придает соединение, способное образовывать синильную кислоту — сильнейший яд, который может вызвать кислородное голодание организма. Но синильная кислота из ядер косточковых плодов не образуется при кипячении, поэтому сваренные в сахарном сиропе ягоды с косточками (варенье, проваренные компоты), не опасны для человека. А вот настойки или наливки из косточковых, простоявшие более двух лет, не безвредны. Ими можно отравиться: ведь ягоды не подвергались термической обработке.

P. S. Можно съесть до пяти ядер косточек вишни, сливы, абрикосов и не отравиться — синильной кислоты в них минимум.

У ДОЧЕРИ КАРОТИНОВАЯ ЖЕЛТУХА...

Моя дочь любит мандарины, хурму, апельсины и морковь и ест их очень много. Недавно я заметила, что ее ладони, кисти, лицо и стопы стали желто-оранжевого цвета. При этом белки глаз белые, а язык — розовый. Может ли это быть каротиновой желтухой?

Й. Хаджаева, Ингушетия

Бета-каротин содержится в моркови, цитрусовых, хурме, абрикосах, яблоках, помидорах, манго, шпинате, капусте брокколи, вишне, облепихе, тыкве, горохе, малине, яичных желтках, шиповнике, рыбной икре, сливочном масле, рыбьем жире. Чрезмерное количество этого вещества откладывается в коже, придавая ей характерную окраску, то есть печень уже не справляется с его выведением из организма. Врачи называют такую желтуху ложной. Если белки глаз не изменили цвет, опасаться не стоит. Обратитесь к врачу, чтобы выявить причину того, что дочь ест так много продуктов, содержащих бета-каротин. Каротиновая желтуха безвредна и проходит самостоятельно при уменьшении в рационе указанных продуктов. Однако пигмент вымывается из кожи долго — месяцы и даже годы.

С. Н. Сметанина, диетолог, врач I категории

Пригодится

■ **ОТ АНГИНЫ** РАССАСЫВАЙТЕ ГВОЗДИКУ, КОТОРУЮ ИСПОЛЬЗУЮТ ДЛЯ СОЛЕНИЙ.

■ **ОТ ОСТЕОХОНДРОЗА** СМЕШАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ ТВОРОГА, НЕРАФИНИРОВАННОГО РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА И МЕДА И СЪЕШЬТЕ НА НОЧЬ. КУРС ЛЕЧЕНИЯ — 1 МЕСЯЦ.

■ **ОТ НОЧНОГО КАШЛЯ** СЪЕШЬТЕ ДОЛЬКУ ШОКОЛАДА. ОН ДЕЙСТВУЕТ НЕ ХУЖЕ ПРОТИВОКАШЛЕВЫХ ТАБЛЕТОК.

Хрен залейте уксусом

Хрен богат витамином С, который очень долго сохраняется в неочищенных корнях. А в очищенных и измельченных витамин С разрушается в течение часа.

Поэтому натертый хрен сразу же заливайте уксусом — в кислой среде витамин С не разрушается. Этот овощ возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, понижает содержание глюкозы в крови. Он оказывает антибактериальное, антивирусное, противомикробное, противовоспалительное, отхаркивающее, раздражающее, противоопухолевое действие. Кашицу из него накладывайте на спину при пояснично-крестцовом радикулите, ревматизме, подагре, мышечных и невралгических болях. Хреном лечатся при плеврите, воспалении легких и других воспалительных процессах дыхательных путей. Натертый хрен удобно использовать в виде пластыря: для этого свеженатертую кашицу намазывают на ткань и прикладывают к больным местам. При переохлаждении делают припарки из хрена на стопы и голени. Водным раствором сока хрена полощут горло при ангине, стоматите, тонзиллите, зубной боли.

ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ СМЕШАЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ТЕРТОГО ХРЕНА С 1 СТАКАНОМ СВЕЖЕЙ СМЕТАНЫ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 3-4 РАЗА В ДЕНЬ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ.

Салат «Сибирский» из грибов с клюквой

100 г грибов, 3-4 картофелины, 100 г клюквы, 2 луковицы, соль, перец, зелень, майонез.

Картофель отварите в мундире, очистите от кожицы, нарежьте кубиками. Грибы отварите и мелко нарежьте. Лук нарежьте колечками. Подготовленные продукты смешайте, добавьте клюкву, соль, перец, заправьте майонезом и тщательно перемешайте. Готовый салат украсьте зеленью и клюквой.

А. Панкратова, Новосибирск

Терновая наливка

Промытые ягоды терна засыпают в банки, добавляют по вкусу сахар и ставят на солнце или в теплое место для брожения примерно на месяц. Перебродивший сок сливают в бутылки, плотно закупоривают и дают настояться 3-4 месяца. Наливка, приготовленная таким способом, отличается хорошим вкусом, тонким ароматом и незаменима при расстройстве желудка.

В. С. Белых, Ставропольский край

Паштет из печёных баклажанов

800 г баклажанов, 3 зубчика чеснока, 4 ст. ложки растительного масла, горсть зерен граната, зелень петрушки и укропа, кинзы, базилика, соль и перец по вкусу. Баклажаны запеките в духовке, пока их кожица не обуглится, а мякоть не станет очень мягкой, охладите, очистите от кожуры и мякоть мелко порубите. Чеснок растолките, добавьте к баклажанам. Заправьте растительным маслом, нарезанной зеленью, посолите, поперчите. Добавьте к паштету зерна граната и перемешайте.

В. Ю. Караулова, Липецкая обл.

Куриные оладьи с чесночным соусом

0,5 кг куриного филе, 3 яйца, 3 ст. ложки крахмала, 3 ст. ложки майонеза, соль и молотый перец по вкусу. Для соуса: 3 ст. ложки сметаны, 3 ст. ложки майонеза, 2 дольки чеснока, укроп.

Филе мелко нарежьте. Яйца взбейте, добавьте крахмал и майонез. Добавьте филе, соль и молотый перец. Поставьте массу на 1 час в холодильник. Затем жарьте оладьи на раскаленной сковороде в растительном масле. Приготовьте соус: смешайте майонез со сметаной, выдавите чеснок через пресс, добавьте укроп и перемешайте. Оладьи выложите на блюдо и подайте с соусом.

Игорь П., Астрахань

ВКУСНАЯ ЗАПРАВКА ДЛЯ САЛАТА: СОЕДИНИТЕ СМЕТАНУ С БАЛЬЗАМИЧЕСКИМ УКСУСОМ, ПОСОЛИТЕ И ПЕРЕМЕШАЙТЕ.

Из мяса

Куриный шашлычок в ореховой шубке. 800 г куриного филе, 2 луковицы, 4 зубчика чеснока, 100 г грецких орехов, 4 ст. ложки растительного масла, соль, перец, горчица, сметана, томатный соус (кетчуп) — все по вкусу.

Чеснок пропустите через пресс, лук нарежьте, поджаренные орехи измельчите. Добавьте растительное масло, соль, перец. Перемешайте и натрите смесью кусочки куриного филе. Отставьте на 1 час для маринования. Нанижите кусочки куриного филе на деревянные шпажки и жарьте в духовке 25 минут. На стол подавайте с соусом, приготовленным из сметаны, томатной пасты (кетчупа) и горчицы.

Если нет холодильника

Мясо не заветрится, если завернуть его в крапиву, а затем во влажное полотенце. Или намочите ткань в уксусе и укутайте ею свои припасы.

Чтобы сохранить свежей рыбу, выпотрошите ее, удалите жабры, но не мойте, а натрите солью, перцем и вывесите на сквозняк.

Рыбные консервы нельзя оставлять открытыми в жестяной банке, переложите их в стеклянную посуду.

Огурцы останутся сочными, если поместить их в холодную воду хвостиками вниз. А петрушку и укроп полезно завернуть в лист капусты или лопуха.

Яйца хранятся намного дольше, если каждое из них обмазать любым растительным маслом.

Сохранить улов помогут крапивные, рябиновые листья и листья хрена. Заверните в них рыбу, пересыпьте солью и накройте салфеткой, смоченной уксусной эссенцией.

На десерт

Фаршируем яблочки...

...творогом с корицей. Удалите сердцевину у большого зеленого яблока, в образовавшееся углубление положите немного творога, грецких орехов, слегка присыпьте порошком корицы и поставьте яблоко в духовку. Через 10 минут готов низкокалорийный и сытный десерт.

...орехами и медом. 4 яблока, по 1/2 стакана чернослива, изюма, грецких орехов, 50 г меда, корица.

Сухофрукты залейте теплой водой на 15-20 минут, затем откиньте на дуршлаг, после чего нарежьте. Порубите орехи, смешайте с сухофруктами, добавьте корицу. Духовку разогрейте до 180°С. У яблок срежьте крышечку и ложечкой выньте сердцевину. Нафаршируйте смесью яблоки и выложите в форму, налив на дно немного воды. Сверху накройте форму фольгой и запекайте 30 минут. Перед подачей каждое яблоко сверху полейте 1 чайн. ложкой меда.

...сухофруктами и арахисом. 2 яблока, 2 ст. ложки изюма, 2 ст. ложки кураги, 1 ст. ложка молотого арахиса, 1 ст. ложка сахара, корица на кончике ножа.

Нагрейте духовку. Вымойте в теплой воде изюм и курагу, залейте кипятком и варите 3 минуты, затем остудите и слейте воду. Курагу порежьте. С яблок срежьте верхушку, вырежьте сердцевину. Мякоть яблок порубите ножом, смешайте с курагой, изюмом, орехами, посыпьте сахаром и корицей. Начините яблоки, поставьте в сковороду, влейте немного горячей воды и запекайте в духовке.

ЕСЛИ ВМЕСТО ЯБЛОК НАРЕЗАТЬ КУСОЧКИ КИВИ И ЗАЛИТЬ ИХ ВОЗДУШНЫМ БИСКВИТНЫМ ТЕСТОМ, ПОЛУЧИТСЯ БЫСТРАЯ И НИЗКОКАЛОРИЙНАЯ ШАРЛОТКА.

Что бы съесть?

Овощи на столе

Салат из моркови с чесноком

4 моркови, 4 зубчика чеснока, 3 ст. ложки сметаны, соль и перец по вкусу.

Морковь очистите и натрите на крупной терке. Чеснок пропустите через пресс. Выложите морковь и чеснок в салатницу, перемешайте. Посолите, поперчите, заправьте сметаной и хорошо перемешайте еще раз. Поставьте салат в холодильник на 1 час. При желании можно украсить ломтиками лимона и веточкой укропа.

Свинина с тыквой

На дно смазанного растительным маслом противня для запекания выложите нарезанную кусками свинину, посолите, поперчите. Тыкву и картофель порежьте кубиками, корень сельдерея натрите на крупной терке. Все перемешайте и выложите поверх свинины. Посолите, поперчите. Сверху разбросайте мелко порезанный чеснок, добавьте немного воды, закройте крышкой и поставьте в горячую духовку примерно на час. Перед подачей на стол посыпьте зеленью.

Красный перец с сыром

4 красных болгарских перца, 100 г риса, 250 г сыра, 2 яйца, 1 луковица, оливковое масло, горчица, соль и перец по вкусу.

Отварите рис до готовности, слейте воду, прополощите его в очень горячей воде и выложите в отдельную посуду. Перец разрежьте на две половинки и очистите от семян. Сбрызните оливковым маслом, посолите, поперчите и поставьте в духовку на 15 минут при 190°С, чтобы он стал мягким. Сыр натрите на терке, лук порежьте, яйца слегка взбейте. Смешайте сыр, лук, яйца, рис и горчицу. Каждую половинку перца заполните начинкой и поставьте в духовку еще на 10 минут.

Актуально

Для пользы тела

Блюда из пастернака

ОЛАДУШКИ

450 г картофеля, 350 г пастернака, 4-5 ст. ложек растительного масла, 1 яйцо, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, соль и перец по вкусу.

Картофель и пастернак натрите на крупной терке. Отожмите жидкость и сложите все в миску. Лук и чеснок мелко порубите, смешайте с овощами, вбейте яйцо и приправьте по вкусу. Смесь разделите на 6 частей и придайте каждой части форму плоских оладий. В сковороде разогрейте масло и обжарьте на нем оладьи на слабом огне до золотистого цвета и мягкости. Шумовкой переложите оладьи на бумажное полотенце и дайте им остыть. Подавайте со сметаной.

ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

10 толстых очищенных корней пастернака, 2 нарезанных помидора, 1 нарезанная луковица, 2 зубчика чеснока, растительное масло, куриный бульон, нарезанная зелень петрушки. **Для начинки:** 250 г говяжьего фарша, 1 луковица, 2 ст. ложки нарезанной зелени петрушки, соль, немного паприки, черного перца и тмина.

Сделайте продольный надрез длиной 5 см на толстой части каждого корня пастернака и выньте мякоть, оставляя стенки толщиной примерно 0,5 см. Мякоть нарежьте. Посолите, поперчите пастернак и обжарьте со всех сторон в сковороде с растительным маслом до золотистого цвета. Выложите на бумажное полотенце. Для начинки смешайте фарш с остальными ингредиентами и заполните полученной массой подготовленный пастернак. В кастрюле в течение 5 минут обжаривайте в растительном масле лук вместе с мякотью пастернака, добавьте помидоры и чеснок и выложите смесь сверху фаршированных корнеплодов. Влейте в кастрюлю куриный бульон так, чтобы овощи были покрыты на 3/4. Доведите до кипения, закройте крышкой и тушите на слабом огне, посыпьте зеленью.

С КАРТОФЕЛЕМ И ГОРЧИЦЕЙ

1,4 кг картофеля, 900 г пастернака, 5 ст. ложек оливкового масла, 3 ст. ложки зернистой горчицы, свежая петрушка для украшения.

Варите нарезанный кусочками картофель в течение 10 минут, слейте воду и переложите картофель в форму для запекания, смазанную маслом. Сверху уложите нарезанный кружочками пастернак и запекайте при 190°С 15 минут. Смешайте масло и горчицу, полейте смесью овощи и перемешайте. Запекайте 35 минут, перевернув один раз, до хрустящей золотистой корочки. Подавайте, посыпав свежей измельченной петрушкой.

ГАРНИР С КАПУСТОЙ

3-4 средних корнеплода пастернака, 1 небольшой кочан капусты, 2 луковицы, 3 моркови, растительное масло, вода или бульон, уксус, эстрагон, соль — по вкусу.

Нашинкуйте мелко и потушите капусту. Нарежьте кубиками или кружочками пастернак, морковь и потушите в растительном масле, добавив соль и небольшое количество воды или бульона. В горячие тушеные овощи положите мелко нарезанный и обжаренный лук, немного эстрагона, уксуса и, если надо посолите.

ПОМНИТЕ: ЧЕМ МЕНЬШЕ ПАСТЕРНАК, ТЕМ СЛАЩЕ. ЧТОБЫ ОН НЕ ПОЧЕРНЕЛ ПОСЛЕ ЧИСТКИ, СРАЗУ ЖЕ ОПУСТИТЕ ЕГО В ХОЛОДНУЮ ВОДУ.

Обедаем дома

САЛАТ «ИРИНА»

200 г копченой курицы, 2 свежих огурца, 150 г маринованных грибов, 1 луковица, 4 отварных яйца, майонез или сметана по вкусу, соль, перец и зелень по вкусу.

Грибы и лук порежьте, немного обжарьте. Мясо и огурец порежьте тонкой соломкой, яйца натрите, зелень измельчите. Выложите слоями снизу вверх: курица, огурец, грибы с луком, зелень, яйца. Промажьте заправкой, посолите и поперчите по вкусу.

СУП С НУТОМ И ПОМИДОРАМИ

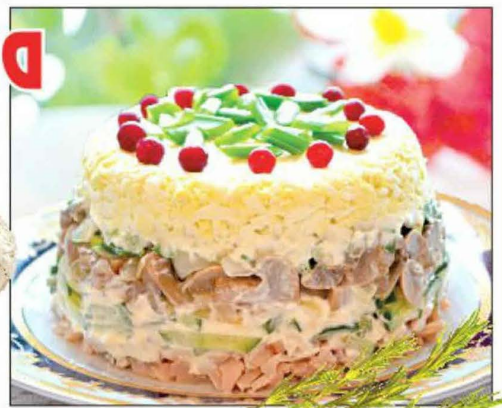
3/4 стакана нута, 1 болгарский перец, 1 морковь, 1 луковица, 6 помидоров, полпучка сельдерея, 1 чайн. ложка зиры, 2-3 ст. ложки растительного масла, 1 зубок чеснока, соль по вкусу.

Нут замочите в холодной воде на ночь. Утром слейте воду, залейте 1,5 л свежей воды и варите до готовности (примерно 2,5 часа). Если необходимо, то по мере выкипания добавляйте кипяток. Нашинкуйте лук, морковь и перец. Нагрейте в сковороде масло, добавьте в него зиру и обжарьте до появления характерного запаха. Затем там же обжарьте лук, морковь и перец. Помидоры залейте кипятком, снимите кожицу, нарежьте крупными кусочками, добавьте к обжаренным овощам и подержите на огне 3-4 минуты. Овощную смесь положите в кастрюлю с нутом, посолите по вкусу и варите минут 5 на медленном огне. Мелко нарежьте чеснок, сельдерей и добавьте в суп. Поварите еще минуты 3-4 и снимите с огня. При подаче посыпьте зеленью.

КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С ГРИБАМИ

1 кг картофеля, 1 кг свежих грибов, 2 стакана молока, 100 мл сливок, 100 г сыра, 2 яйца, 2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки сливочного масла, соль, душистый перец, рубленая зелень.

Грибы и лук мелко нарежьте, жарьте на растительном масле 10-15 минут, посолите и поперчите. Картофель очистите, промойте и нарежьте тонкими ломтиками. Яйца взбейте с молоком и сливками, добавьте тертый сыр, соль, перец и перемешайте. Жаровню смажьте сливочным маслом и уложите слоями половину ломтиков картофеля и грибной фарш. Сверху разложите остальной картофель, залейте яично-молочной смесью и запекайте около часа при 220°С. Оформите зеленью.



Кое-что новенькое — *Рекомендуем*

Каштаны: варим, жарим, запекаем

Каштаны выводят из организма токсины, нормализуют работу желудка и кишечника. Каштаны — очень сытный продукт, но менее жирный, чем грецкие орехи, арахис и фундук.

ПЕЧЕНЫЕ

У каждого сладкого каштана, не снимая скорлупы, срежьте кончик (если этого не сделать, то каштаны могут полопаться). После этого пеките их в течение 15 минут в духовке. Перед употреблением каштаны очистите от скорлупок и подавайте со сливочным маслом.

ФАРШИРОВАННАЯ ИНДЕЙКА

Тушка индейки весом 3-3,5 кг, 100 г бекона или сала. **Для фарша:** 2-3 средних луковицы, 2 клубня сельдерея, 500 г белого хлеба, 200 г каштанов, 1 ст. ложка тимьяна, сливочное масло, соль, перец по вкусу.

Тушку индейки натрите солью снаружи и изнутри. Для фарша: белый хлеб порежьте кубиками и поджарьте в духовке. Каштаны надрежьте и варите 5 минут. Затем достаньте, снимите скорлупу, после чего варите еще 15-20 минут. Спассеруйте мелко порезанные лук и сельдерей в растопленном сливочном масле, положите сухарики и каштаны. Перемешайте и приправьте тимьяном. Тушку индейки заполните фаршем и уложите на противень грудкой вверх. Если индейка недостаточно жирная, можно сверху обложить ее тонкими полосками бекона или сала. Жарьте в духовке (160°С) до готовности мяса.

При сердечных заболеваниях и переутомлениях полезно один раз в неделю есть вареные каштаны (съедобные, не конские!).

В СЫРНОЙ КОРОЧКЕ

350 г целых свежих каштанов, хлебные крошки, тертый сыр, черный молотый перец, 1 яйцо, немного сливочного масла. Очистите каштаны. Смешайте сыр и хлебные крошки, приправьте смесь черным перцем. В отдельной миске взбейте яйцо. Окунайте каштаны в яйцо, затем в сырную смесь. Смажьте сковороду маслом, разложите на ней каштаны, сверху посыпьте оставшимися в миске крошками и натертым сливочным маслом. Запекайте в разогретой до 200°С духовке около 15 минут. Подавайте, посыпав петрушкой и надев на зубочистки.

СУП-ПЮРЕ МЯСНОЙ

2 л жирного бульона, 500 г каштанов, 200 г хлебного мякиша, 100 г сливочного масла.

Расколите каштаны, опустите в кипящую воду на 5 минут, чтобы легче отставала кожица, после чего очистите и варите с хлебным мякишем в бульоне 30 минут. Посолите, поперчите, протрите через сито. Положите масло и варите еще 10 минут. Подавайте с ломтиками хлеба, обжаренными в масле.

ВЫБИРАЙТЕ ТВЕРДЫЕ КАШТАНЫ БЕЗ ПЯТЕН НА СКОРЛУПЕ. ХРАНИТЕ ИХ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ НЕ БОЛЬШЕ 2 НЕДЕЛЬ ИЛИ В МОРОЗИЛЬНИКЕ ДО 5 МЕСЯЦЕВ.

Для детей-аллергиков

КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С РИСОМ

200 г белокочанной капусты, 100 г риса, 1 луковица, оливковое масло, соль.

Мелко нашинкуйте свежую капусту. Добавьте в кастрюльку немного воды и оливкового масла. Тушите капусту до размягчения. Добавьте рис и доведите до готовности. Посолите по вкусу.

ФАРШИРОВАННЫЕ КАБАЧКИ

Очистите небольшой молодой кабачок, срежьте с него верхушку, как крышечку, ложкой выньте сердцевину с семечками. Кабачок обсыпьте мукой. 1 ст. ложку вареного риса смешайте с 1/2 чайн. ложки сливочного масла и зеленью петрушки. Все измельчите до состояния пюре, фаршем начините кабачок, закройте крышечкой, закрепите ее зубочистками и слегка обжарьте в раскаленном масле. Добавьте воды, закройте крышкой и тушите 30 минут.

Рыбный день — четверг

МОЙВА С ЛИМОНОМ В ФОЛЬГЕ

1 кг мойвы, 1/2 лимона, растительное масло, лавровый лист, соль, перец по вкусу.

Мойву почистите, промойте, обсушите и выложите в несколько слоев на фольгу. Пересыпьте солью и перцем, добавьте пару лавровых листиков, полейте соком лимона и растительным маслом. Заверните фольгу и запекайте 25-30 минут. Последние 7-10 минут можно надрезать фольгу и запечь до румяности.

СЕЛЬДЬ ПО-ДАТСКИ

4 сельди (свежей или замороженной), 1 лимон, 4 чайн. ложки жидкой горчицы, по 1/2 стакана муки и панировочных сухарей, 100 г сала, соль по вкусу.

Сельдь выпотрошите, отрежьте головы и плавники, удалите хребет и реберные кости, вымойте. Сбрызните лимонным соком и смажьте горчицей с обеих сторон. Смешайте муку с панировочными сухарями и обваляйте куски сельди. Нарежьте шпик, вытопите и обжарьте сельдь с двух сторон. Немного посолите.

КОТЛЕТЫ ИЗ ЩУКИ

1 кг филе щуки, 2 ст. ложки сметаны, 3 луковицы, 2 яйца, ломтик белого хлеба, мука, кунжут, растительное масло, черный перец и соль — по вкусу.

Филе вместе с луком пропустите через мясорубку. Добавьте яйца, сметану и размоченный хлеб. Посолите, поперчите и перемешайте. Сформируйте котлеты, посыпьте кунжутом, обваляйте в муке и жарьте на растительном масле до румяной корочки.

САЛАТ ИЗ КРАБОВЫХ ПАЛОЧЕК И СЫРА

250 г консервированной красной фасоли, 200 г сыра, 1 красный сладкий перец, 200 г крабовых палочек, зелень петрушки и соль по вкусу, майонез.

С фасоли слейте сок, перец нарежьте соломкой, крабовые палочки тоже (палочка нарезается вдоль потом слегка наискосок — получается соломка). Сыр натрите на мелкой терке, зелень мелко порежьте. Все перемешайте, заправьте майонезом и, если надо, посолите.

Из айвы и тыквы

НАРЕЖЬТЕ ТОНКИМИ ДОЛЬКАМИ 1 КГ ТЫКВЫ И 0,5 КГ АЙВЫ. СМЕШАЙТЕ, ПЕРЕСЫПЬТЕ САХАРОМ (0,5 КГ) И ДАЙТЕ ПОСТОЯТЬ, ПОКА НЕ ВЫДЕЛИТСЯ СОК. ДОВЕДИТЕ СМЕСЬ ДО КИПЕНИЯ И ВАРИТЕ НА СЛАБОМ ОГНЕ ОКОЛО 30 МИНУТ. КИПЯЩЕЕ ВАРЕНЬЕ РАЗЛЕЙТЕ В СТЕРИЛИЗОВАННЫЕ БАНКИ И УКУПОРЬТЕ.

Наготовим калачей!

Хочу поделиться с читателями своими простыми, доступными и вкусными кулинарными рецептами.

*** Сдобный калач.** 1 стакан кефира, 1/2 стакана сахара, 1 яйцо, 1 ст. ложка растительного масла, 1 стакан муки, 1 чайн. ложка соды, гашенной уксусом (соду добавить за 5 минут до отправки в духовку). Все хорошо взбить (чем дольше взбивать, тем пышнее получится выпечка). Выпекать при 120°С 40-45 минут.

*** Тыквенный калач.** 2 яйца, 1 стакан сахара, 1 стакан муки, 1 стакан натертой на средней терке тыквы, 1/2 чайн. ложки соды, гашенной уксусом. Взбейте яйца с сахаром до полного его растворения, добавьте муку и тыкву. Хорошо перемешайте, добавьте соду. Сковороду смажьте растительным маслом и выпекайте 1 час при 130°С. Готовые калачи можно смазать яичным белком или любым вареньем, посыпать сахаром, кокосовой стружкой.

В. Ф. Васильева, Омск

Злоба забирает у нас жизнь. А сразу или по кусочкам — какая разница! Люди, будьте добрее друг к другу

Случилось страшное: я залила соседей. В ту субботу решила заняться хозяйством: запустила стиральную машину и побежала за продуктами. Вот стиральная машина и подвела. Прихожу из магазина и первое, что вижу, — мне навстречу плывут мои тапочки. А снизу, убивая всякую надежду, мчалась соседка со словами, которые цитировать нельзя. В мою квартиру мы ворвались вместе, она — следом за мной.

— Ты мне евроремонт будешь делать! — кричала она вслед.

— Буду... — закивала я. — Мария Петровна, это ужасно, я вас понимаю, но я оплачу ущерб, я все вам оплачу...

Она пошла красными пятнами:

— Ты ничтожество! Твоей зарплаты мне на носовые платки не хватит! Я тебя по миру пущу! Все с себя продашь и рада будешь, что цела осталась! Да я тебя в бетон закатаю!

Разъяренная Мария Петровна всегда выглядела страшно, иногда мне казалось, что она даже специально себя накручивает, чтобы все боялись. Но такой, как сейчас, я ее еще не видела. Лицо белое в багровых пятнах, изо рта летит слюна. Мне сделалось не по себе, показалось, что сейчас она может броситься на меня. Я отвернулась и молча принялась собирать воду с пола.

— Ах ты!.. — раздалось за спиной.

И вдруг все стихло. Я лихорадочно возила тряпкой по полу и распрямилась только, когда кухня приобрела более-менее пристойный вид. Мария Петровна, гроза всего подъезда, лежала навзничь на спине с открытыми остановившимися глазами и искаженным от злости лицом. Я кинулась сначала к ней, потом к телефону — набирать 03, но понимала, что спасать уже некого. Скорая констатировала смерть от инсульта.

С тех пор прошел уже почти год. А у меня из памяти не идет ее неживое лицо, и я все задаю себе вопросы, на которые не нахожу ответа. Я не любила Марию Петровну. Но убивать? А ведь именно так получилось. Или это собственная злоба ее погубила? Но я точно знаю, что ненависть и злоба отнимают у человека жизнь. А сразу или по кусочкам — какая разница?

Жанна, Оренбург

■ ЕСЛИ У ТЕБЯ ЕСТЬ ЧЕЛОВЕК, КОТОРОМУ МОЖНО РАССКАЗАТЬ СНЫ, ТЫ НЕ ИМЕЕШЬ ПРАВА СЧИТАТЬ СЕБЯ ОДИНОКИМ.

Фаина Раневская

■ УМНЫЕ ЛЮДИ, КОГДА СНИСХОДИТЕЛЬНЫ К НЕВЕЖДАМ, ЧРЕЗВЫЧАЙНО СИМПАТИЧНЫ.

Антон Павлович Чехов

■ БЕЗУСЛОВНО, ВАШ МУЖ ИМЕЕТ НЕДОСТАТКИ! ЕСЛИ БЫ ОН БЫЛ СВЯТЫМ, ОН БЫ НИКОГДА НЕ ЖЕНИЛСЯ НА ВАС.

Дейл Карнеги

НЕ ГОВОРИТЕ НУДНОМУ ЧЕЛОВЕКУ, ЧТО ОН НУДНЫЙ, ИНАЧЕ ОН НАЧНЕТ ВЫЯСНЯТЬ ПОЧЕМУ, А ЭТО ТАК НУДНО...

Ёшкин кот!

Вы ругаете мужа за разбросанные по всему дому носки? А вот жена 55-летнего Федора Терехина из Московской области не нарадуется: ее супруг вот уже 25 лет носит всего одну пару носков и расставаться с ними не собирается. Носки из шерсти и нейлона Федор купил четверть века назад на рынке. Жена их регулярно стирает, он их носит и летом, и зимой, они очень удобные и самые прочные в мире. Даже ходьба на износ не угробила любимые носки Федора: за все время на них не появилось ни одной дырочки.

ЛАПША из писем читателей

У нас с Виталиком была очень сильная взаимная любовь, это была смесь Ромео и Джульетты.

Лилия, Московская обл.

Я спросила мужа, зачем он на меня так кричит. Он ответил, что должен каким-то образом показать, что не боится меня...

Ирина, Таганрог

Когда можно надеяться на дружбу между мужчиной и женщиной — до секса или после?

Алла, Ставропольский край

Знаете ли вы, что...

* Счастливый брак может стать причиной ожирения обоих супругов, обнаружили американские ученые. Связь между лишними килограммами и удачным браком обнаружена впервые.

* В Пекине большими темпами набирает популярность мужской танец живота.

* Когда человек злится, то ради собственного здоровья ему лучше выпустить пар, заявили ученые. Люди сдержанные, привыкшие подавлять свой гнев, чаще страдают от гипертонии и сердечно-сосудистых заболеваний и, увы, чаще заболевают раком.

Любовь или зависимость?

Тест-диагностика

Часто приятные отношения превращаются в кошмарный сон и тягостную зависимость. Как определить сразу, что это не любовь?

Ответьте честно на вопросы, приведенные ниже. Если хотя бы на два из них вы ответите да, диагноз ясен: то, что вы испытываете, это не любовь, а зависимость от партнера.

* Возникают ли у вас неприятные ощущения (страх, тревога, волнение), когда видите, что партнер разговаривает с другой женщиной?

* Испытываете ли уверенность в том, что милый, обратись вы к нему с просьбой, должен тут же немедленно выполнить ваше желание?

* Мучают ли страх, ревность, подозрительность, когда мужчины долго нет рядом?

* Хотите, чтобы любимый мужчина постоянно говорил, что любит лишь вас одну?

* Испытываете постоянный страх, что партнер вас оставит? Рисуете ли в своем воображении картины, как вам будет плохо, если это когда-нибудь произойдет?

* Бывает, что вы сознательно напрашиваетесь на комплименты?

* Можете ли сказать, что не только любите друг друга, но и дружите? Будете ли вместе, если секс утратит яркость?

* Сохраняете другие значимые для вас отношения? Не заброшены ли старые друзья, равно как и прежние интересы? Или партнер заполнил собой всю вашу жизнь?

* Возможно, вы не можете переносить разлуку даже в конфликте, все крепче цепляетесь за партнера?

* Если отношения прекратятся, будете ли ненавидеть человека, желать ему плохого или даже манипулировать, чтобы вернуть его назад?

Такая история **Крик души**

«Зачем тебе больная жена? Найди здоровую!»

С Ириной мы дружим с детства, вместе уже лет тридцать. Жили в одном доме, учились в одном классе, даже в институт вместе поступили на один факультет.

Когда мы повзрослели, у Иры начались проблемы с парнями — с ней заигрывали в основном те, кого она на дух не переносила, а тот, кто нравился ей, даже не смотрел в ее сторону. Сколько было слез пролито — не передать. На первом курсе института я начала встречаться с Валентином, который впоследствии стал моим мужем, а Ира была одна. Валентин не раз знакомил мою подругу со своими друзьями, но ничего хорошего из этого не вышло. И вот произошло событие, которое отодвинуло любовные проблемы на задний план — Ира попала в больницу с резкими болями внизу живота. Как оказалось, сильнейшее воспаление, в результате ей один яичник удалили полностью, а второй — наполовину. Врач сказал, что чем старше она будет становиться, тем сложнее ей будет забеременеть. А Ире тогда чуть за 20 было! Она совсем нос повесила — мало того что с парнями не везет, так еще и без детей остаться может. Буквально через пару месяцев после выписки из больницы Ира встретила парня, с которым не виделась лет шесть. Познакомились они еще подростками, когда отдыхали с родителями в Краснодаре. Помню, Ирка приехала тогда загоревшая, посвежевшая и все уши прожужжала мне про Максима, который был на пару лет старше. Каждый день Ира бегала к почтовому ящику, ожидая найти там письмо от Максима, но его не было. Переживала подруга около года, а потом смирилась. Встретились они случайно на главной площади нашего города — как оказалось, семья Максима уже год, как переехала в Ростов. У них закрутился роман, и буквально через пару месяцев Ира переехала жить к Максиму. Через год они уже вовсю пытались завести ребенка, но никак не получалось. Максим знал о существующей проблеме со здоровьем и с пониманием отнесся к ней, но его родители требовали внуков. Однажды Максим не выдержал и все им рассказал. Ситуация сразу кардинально изменилась — Максим все чаще слышал от родителей: «Внуков мы по-прежнему хотим, но зачем тебе больная жена? Бросай ее и найди себе здоровую!» К Ире тоже отношение резко ухудшилось. И вот однажды случилось чудо — Ира поняла, что беременна. Сходила в женскую консультацию, там подтвердили наличие беременности и поставили на учет. Моя подруга была на седьмом небе от счастья, а родители Максима тут же засуетились, запрыгали вокруг невестки. Но через пару дней Максим проснулся с высокой температурой, весь покрытый красными пятнами. Врач поставил диагноз краснуха, а это заболевание губительно для беременной женщины, вернее, для плода! Через неделю и Ира вся покрылась пятнами. В общем, пришлось беременность прервать. Она долго не могла прийти в себя, для нее это было трагедией всей жизни. К сожалению, Максим не поддержал ее в трудный момент, и они расстались. Подруга моя вернулась к родителям и сказала, что больше не будет даже пытаться с кем-то завести отношения.

Отношения в семье развиваются из рук вон плохо? Старайтесь улыбаться, даже если хочется плакать. Так вы перехитрите судьбу и притянете в жизнь радость.

Сейчас нам уже по сорок лет. У меня муж, двое детей, возможно, скоро бабушкой стану. А Ирина все одна, она смирилась со своей несчастливой долей. А ведь мы с мужем приложили массу усилий, чтобы этого не случилось, и всегда поддерживали мою подругу детства.

Г. В. Хоченкова, Ростов-на-Дону

ТАТЬЯНА ТАРАСОВА, тренер по фигурному катанию:

«Только когда я выиграла пятую Олимпиаду, папа сказал: «Здравствуй, коллега»

ТАТЬЯНА ТАРАСОВА — ДОЧЬ СОВЕТСКОГО ХОККЕИСТА И ТРЕНЕРА АНАТОЛИЯ ТАРАСОВА. КОГДА ЕЙ БЫЛО ПЯТЬ ЛЕТ, ОН НАУЧИЛ ЕЕ КАТАТЬСЯ НА КОНЬКАХ. А В 1975 ГОДУ ОНА СТАЛА ЗАСЛУЖЕННЫМ ТРЕНЕРОМ СССР ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ.

— Анатолий Тарасов тренировал настоящих мужчин. А как он воспитывал вас? Тоже по-мужски?

— Да. В четыре года отец научил меня плавать, бросив с лодки в море. А когда способности к спорту разглядел, каждый день по утрам выгонял на зарядку во двор в любую погоду. Лет в семь я сама ездила на тренировки, в шесть утра уже была в метро. Но на сестру Галю, в которой спортивных перспектив не видел, он не наседал. И никогда не давил. Лишь однажды, когда в 19 лет я травмировалась так, что стала непригодна для спорта, настоял, чтобы пошла на тренерскую работу. Я хотела в ГИТИС, а он отрезал: «Артистов у нас не будет». Больше он этим вопросом не интересовался. На тренировку ко мне пришел лишь раз. Был прокат номера. Я не надела коньки. Отец так посмотрел на меня! И ушел молча...

Вообще-то папа хотел сына, хоккеиста мечтал вырастить, а родились две дочки, я и Галя. Он меня даже из роддома сначала забирать не хотел. А в старости признался маме, что счастлив, слушая, как мы с Галей щебечем на террасе, мол, хорошие девки выросли... В детстве, когда папа был дома, мы ходили на цыпочках. Никто нас не пугал, сами понимали: он занимается важным делом. Я любила отца и побаивалась. Боялась сделать не так, как положено. С приездом папы со сборов всегда была связана радость и часто... работа. Как-то он из-за границы привез четыре чемодана. Мы думали — подарки, а оказались грибы. Двое суток их чистили, резали, варили.

— Отец часто говорил, что гордится вами?

— Папа меня никогда не хвалил. Он только после пятой выигранной Олимпиады, с которой я приехала, сказал: «Здравствуй, коллега». Значит, признал за равную. Он из людей, на которых никто не обращал внимания, делал гениев. С талантливых игроков он требовал втройне, потому что их возможности бесконечны. Жесткость присуща этой профессии. Я сама тренер и знаю, что не все ученики мною довольны. Но моя задача — не обращать на это внимания, а развивать качества спортсмена.

— Скажите, а при этом насыщенном графике были какие-то влюбленности?

— Я три раза была замужем. Конечно, были прекрасные романы. Но понимаете, страсть... страсть одна. И у меня никогда не было мужей-спортсменов. Как-то бог миловал.

— К вопросу о страсти. Вы очень быстро поженились с Владимиром Крайневым...

— Да, через девять дней после знакомства. Но мы прожили вместе 33 года. Я вообще не собиралась замуж, если честно. Умер мой второй муж. У меня до этого уже было два брака. И у Крайнева один.

— Интересно, как же он за вами ухаживал?

— Вот так. Забрасывал цветами, когда цветов в стране не было. В первый день они с другом, пианистом Олегом Майзенбергом, пришли ко мне обедать, разбили сервиз, который у меня был, потому что изображали оркестр и литавры. Мне же Вову нагадала бабушка одна... Я не хотела гадать, но она сказала: ты встретишь человека, с которым будешь счастлива всю жизнь, не смотри, что он небольшого роста. Он как бы артист, но не артист. Не тот, которого по телевизору и в кино показывают. Выходи за него замуж сразу, будешь как за каменной стеной. В этот же день я встретила его у нашей общей подруги.

— А когда вы познакомились с мамой Владимира?

— Он женился, пока мамы, Или Моисеевны, тут не было — она была в этот момент в Кишиневе, где ухаживала за своей матерью. Та перенесла инсульт. Мы приехали знакомиться на один день. И бабушка, которая только заговорила после болезни, спросила у меня: «Какое у тебя образование?» Я замялась: много работала, то-се, пятое-десятое, стала самым молодым заслуженным тренером, я не успела еще... Ну, конечно, в институте физкультуры я получила образование. Кстати, оно мне очень пригодилось... В общем, она сказала: «Человек без высшего образования — это не человек, а скотина». Отвернулась к стене и больше не произнесла ни одного слова.

— Татьяна Анатольевна, когда-нибудь в минуты отчаяния вы говорили себе: «Плохо так, что жить не хочется»?

— Всегда хотела жить и сейчас хочу. Я очень счастливый человек, и, к сожалению, даже счастливее отца. Потому что мне 63, а я еще работаю. А ему к 60 годам пришлось уйти на пенсию. Чиновники от спорта лишили его возможности заниматься любимым делом, и это его погубило. Я поняла, что завистников и бездарей больше, чем порядочных и талантливых людей. Но бездари знают, что талантливые люди очень уязвимые, и стараются кусать их за все места — этим бездарям надо же как-то выживать...

— Однажды вы сказали, что работа со спортсменом-одиночником забирает у тренера все время. Почему?

— Потому что ты постоянно работаешь один на один. С парами проще. Пара — это все-таки коллектив. Всегда считала: первым делом ты сам должен отдавать себе отчет в том, что сделал все, что было в твоих силах. Выучить элементы, привести в порядок вес, физическое состояние, найти музыку, поставить программы... И уже после того, как ты сделал все это по максимуму, не упустив ни одной мелочи и не пропустив ни одной тренировки, — будь что будет. Еще очень правильно для одиночника — быть эгоистом, но не зазнаваться. Зазнаваться в спорте могут только идиоты. Но идиоты никогда не становятся большими чемпионами.

«Завистников и бездарей больше, чем порядочных. Но бездари знают, что талантливые люди уязвимы, и стараются кусать их за все места».

«Зазнаваться в спорте могут только идиоты. Но идиоты никогда не становятся большими чемпионами».

Под руководством А. Тарасова сборная СССР по хоккею с 1963 по 1971 год была чемпионом во всех международных турнирах.

ОСТОРОЖНО, ЗВУКОВАЯ АГРЕССИЯ!

В самом деле, наш слух постоянно подвергается атаке. Что стоит хотя бы шум автомобильных дорог и звуковая реклама в метро! После такого воздействия даже в тишине мы постоянно чувствуем шум в голове. В результате мы уже не можем разговаривать тихо! Желаем, чтобы нас слышали: начальство – наши просьбы, подчиненные – приказы, дети – поучения, друзья – советы. Задумайтесь, может, лучше самому услышать, что говорят другие (особенно умные) люди?

Не тут-то было, приходится напрягать слух. Ведь ценную информацию всегда говорят вполголоса, а ласковые слова и вовсе шепотом!

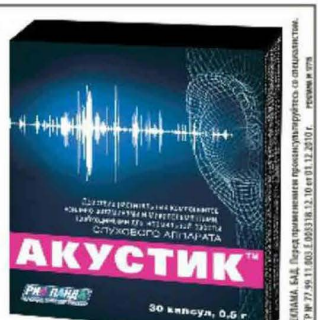
Как защититься от звуковой агрессии? Надеть наушники и врубить погромче? Так и вовсе оглохнешь. Заткнуть уши? Рискуете не услышать что-нибудь важное!

Есть другой путь. Попробуйте **АКУСТИК!** Это средство создано специально для улучшения слуха. **АКУСТИК** действует не только на орган слуха, но и на слуховые нервы и центры мозга. Впечатляет состав **АКУСТИКА:** кверцетин и гинкго мощно стимулируют кровоснабжение, улучшая обмен в органах слуха, бетаин помогает укрепить стенки сосудов, препятствуя развитию атеросклероза и возрастных изменений внутреннего уха. Настоящий козырь **АКУСТИКА** – транс-ресвератрол – нейтрализует свободные радикалы, повреждающие как сосуды, так и нервы. Кофермент Q10 повышает иммунитет, стимулируя клеточное «дыхание». Также в состав **АКУСТИКА** входят нейротропные витамины B_1, B_6, B_{12}, H и E, микроэлементы: магний, марганец и селен. Они необходимы клеткам слуховых нервов и участкам головного мозга, ответственным за слух.

АКУСТИК не только предупреждает снижение слуха, он улучшает деятельность нервной системы в целом! Компоненты **АКУСТИКА** полностью натуральные, не вызывают привыкания и побочных эффектов. Прием **АКУСТИКА** нейтрализует воздействие вредных факторов и позволяет сохранить острый слух на долгие годы!

Снижением слуха, по научным данным, страдают до 70 процентов взрослого населения, и это не только удел пожилых. А Вы давно проверяли слух?

Расслышать в словах начальства доброжелательность, в докладах подчиненных – добросовестность, в словах родных – понимание. Услышать шум ветра и далекие звуки музыки, пение птиц и шелест листвы... АКУСТИК. Вы слышите?



РЕКЛАМА. БАД. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. СР № 77.99.11.003.Е.005318.12.10 от 01.12.2010 г.

Спрашивайте в аптеках города!
Телефон «горячей линии»: **8-800-333-10-33**
(звонок по России бесплатный,
часы работы: пн-пт – 09.00-19.00;
сб – 10.00-19.00; вс – выходной).
www.riapanda.ru

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Сергей ничего не загадывает наперёд, но одно знает наверняка: с пьянкой он завязал навсегда

Прошлым летом я случайно оказался в Троице-Сергиевой лавре. Старый знакомый предложил вместе с ним отправиться трудником. Поначалу от такого предложения я опешил. Первая мысль была — отказаться. Но потом подумал и решил, что такая возможность представляется не каждый день, и поехал в Подмосковье. Не ожидал, что две недели, проведенные в лавре, полностью изменят мое сознание. Я понял, что раньше поклонялся не тем ценностям, и стал иначе смотреть на жизнь. В монастыре я познакомился с разными людьми. Расскажу об одном человеке — дворнике по имени Сергей. С утра до вечера этот мужчина средних лет добросовестно убирал закрепленный за ним участок. Однажды я разговорился с ним, оказалось, что у него за плечами богатая биография. За свои 40 с небольшим лет он успел один раз отсидеть, лечился от туберкулеза и хронического алкоголизма, дважды пытался свести счеты с жизнью. Кроме того, у него была удалена селезенка. Услышав про его недуг, я поначалу не поверил. Но Сергей приподнял рубашку и показал шрам на животе. Я отказывался верить: «Как можно жить без селезенки?» — удивлялся я. «Но ведь живу!» — сказал мне с улыбкой Сергей и рассказал о своих злоключениях.

По пьяни он и его дружки ограбили ларек, за что получили срок. После тюрьмы родные и знакомые отвернулись от Сергея, и он запил. С тех пор бутылка стала его верной спутницей. Несколько раз пытался покончить жизнь самоубийством, а последний раз просто шагнул с седьмого этажа... и очутился в больнице. Разорванную селезенку пришлось удалить. В больнице соседом по палате был очень религиозный человек. Жена принесла ему святой воды из Троице-Сергиевой лавры. А когда узнала про несчастья Сергея, сказала, что у него есть покровитель — святой Сергий Радонежский, и налила ему банку святой воды. Сергей стал пить эту воду — каждый день по глоточку. И стало с ним твориться что-то невообразимое. Он почувствовал, как нисходит Божья благодать. К бутылке больше не тянуло. У соседа на тумбочке лежала Библия, и Сергей начал ее читать. А когда его выписали из больницы, отправился в монастырь. Сергей ничего не загадывал наперед, но одно знал наверняка: с пьянкой он завязал навсегда.

Виктор, Московская обл.

Есть такая семейная традиция — мужчина должен посадить своё фамильное дерево

Отец наказал нам с братом посадить две яблоньки. В нашей семье есть такая традиция — каждый мужчина должен посадить свое фамильное дерево. Живой растущий организм тонко чувствует, что произойдет с тем, кто его в землю посадил. Помню, груша деда за день до его смерти вся облетела, хотя это была не осень. Вишня дяди по отцовской линии долго не цвела, он все и жил бобылем — без семейного уюта, детишек. Семь лет ее выхаживал, гладил, шептал что-то. Вишня все-таки выпустила цветочки, и дядя женился! Отец нас с братом часто подводил к нашим яблонькам. Учил, как ухаживать за ними, не бросать их без внимания, ведь все живое на земле имеет между собой невидимую связь. В нашей семье тому много примеров, даже соседи удивлялись. Я свою яблоньку выхаживал — хиленькая она у меня была. А брату моему Леньке и дела не было. Усмехался он, пинал ствол, грязно ругался на деревце. Стояло оно все исцарапанное, и братец из драк не вылезал. Однажды в нетрезвом состоянии он со злости сломал самую толстую ветку. Что вы думаете, через пару дней Леня поранил ногу. Лечение пошло не так, стала она у него усыхать, как та ветка. Мама пробовала сама ухаживать за яблонькой, но только Ленька мог договориться со своим настоящим и будущим. Брат в начале ерепенился, а потом испугался, ведь мог остаться вообще без ноги. Долго хирела его яблонька. Лишь этой весной пустила новые веточки на месте изломанной — и Леня пошел на поправку.

Виктор, Ставропольский край

ПОСЛЕ СНА В ВОЛОСАХ ОКАЗАЛОСЬ ПЕРО ОТ ПОДУШКИ? ЗНАЧИТ, В ВАС КТО-ТО ВЛЮБИЛСЯ.

Ёшкин кот!

В американском штате Иллинойс живет необычная семья, которую смело называют родственниками сказочной Рапунцель. Ведь общая длина волос 43-летней мамы и трех ее дочерей — почти четыре метра! Волосы женщина перестала стричь, когда была подростком. Девочки последовали примеру матери, и теперь у 11-летней Кэллан длина волос равна 73 см, у 9-летней Сенделин — 72 см, а у 6-летней Чесни — 52,5 см.

ЛАПША из писем читателей

Для меня унитаз — мое лицо. Поэтому всегда слежу за ним.

Ольга К., Волгоград

Какой-то кошмар! Решила привести себя в порядок. Подстриглась, покрасилась — красота. Но встала в парикмахерской перед зеркалом в полный рост и поняла, что к этой голове срочно нужна новая одежда.

Алла, Воронеж

На работу не хожу, и даже спросить не у кого, какая намечается зима. Будет холодно или наоборот?

Дмитрий, Астраханская обл.

Календарь не икона

Кое-что об умении жить

Не решаюсь выбросить старые настенные календари с изображениями святых. Покупала их в магазинах, а в течение года обращалась к ним как к иконам...

Е. Грошева, Ставрополь

Календарь с изображением икон еще не есть сама икона. Для того чтобы изображение Спасителя, Богоматери или святых стало иконой, его нужно освящать. Тем не менее к лику святых на православном календаре надо относиться благоговейно. Это касается не только календарей, но и изображений, опубликованных в «Айболите» и других изданиях. Когда икона утрачивает внешний вид: повреждена и невозможно разглядеть само изображение, она все равно считается святыней — как говорят, намолена. Если есть возможность хранить такие поврежденные иконы, их сохраняют. Но если нет такой возможности, их предают огню, а пепел высыпают там, где не ступает нога человека (в церквях для этого существуют специальные колодцы) или просто в землю (под корень дерева). Так же нужно поступать и с бумажными, полиграфическими изображениями, которые не являются иконами в полном смысле этого слова.

В лесу много мухоморов?

ЗНАЧИТ, СКОРО БУДЕТ МНОГО И БЕЛЫХ ГРИБОВ. ДЕЛО В ТОМ, ЧТО ЭТИ ГРИБЫ ЛЮБЯТ ОДИНАКОВЫЕ УСЛОВИЯ. ПОЭТОМУ В СТАРИНУ ГОВОРИЛИ: «КРАСНЫЙ МУХОМОР ПОКАЖЕТ ДОРОГУ К БЕЛОМУ ГРИБУ».

На птичьих правах

- ПТИЦА УДАРИЛАСЬ В ОКНО? ЖДИТЕ ХОРОШИХ НОВОСТЕЙ, ВЕСЕЛЫХ ГОСТЕЙ И ШУМНОЕ ЗАСТОЛЬЕ.
- ЕСЛИ ГДЕ-ТО НЕПОДАЛЕКУ ПОЁТ ЗЯБЛИК — К СКОРЫМ ЗАМОРОЗКАМ.
- НА ПОРОГЕ КРИЧИТ ПЕТУХ — К ПРИХОДУ ДОЛГОЖДАННЫХ ГОСТЕЙ.
- ГУСЬ ПРЯЧЕТ КЛЮВ ПОД КРЫЛО, СТОЯ НА ОДНОЙ ЛАПЕ, — СКОРО СИЛЬНО ПОХОЛОДАЕТ.
- ИДЕТ ДОЖДЬ, А ДОМАШНЯЯ ПТИЦА НЕ ПРЯЧЕТСЯ? СКОРО РАСПОГОДИТСЯ.

Какой-то енот-полоскун завёлся в нашем доме

Я проснулась в два часа ночи оттого, что кто-то шлепал босыми ногами по линолеуму. Подумала, что сын встал в туалет. Однако он завернул в ванную, включил душ и начал мыться. Сквозь сон думаю: чего это он решил ночью мыться? И снова в сон провалилась. Проснулась, на часах три часа ночи. Слышу: опять шагает в ванную из кухни и снова включает душ — лейка падает, брякает о дно ванны. Ну, думаю, сейчас встану и дам чертей! Но снова провалилась в тяжелый сон. Воскресное утро, 7.30. Кто-то опять моется под душем. Фурией выскакиваю из спальни, стучу в дверь ванной и ругаю сына: по какому праву он всю ночь моется в ванной и мешает спать. Сын выходит и говорит, что ночью спал как убитый. Вот я и думаю, что это за енот-полоскун такой завелся в нашем доме?

Анна, Ростовская обл.

Кошмарики — **За гранью**

Настоящих экстрасенсов — раз-два и обчёлся...

Дар ясновидения присущ каждому человеку, и называется он интуицией. Но есть люди, которые от природы наделены талантом видеть то, что другим не дано.

ПРЕДЛОЖИЛИ ПОДВЕЗТИ...

Ясновидящие могут заглядывать в прошлое или будущее, читать чужие мысли, общаться с призраками.

За несколько дней до исчезновения Вика написала в дневнике: «Не, ну объясните, почему у всех всегда все нормально, а как только я одна выхожу на улицу, со мной всегда что-то происходит?» Что заставило девочку оставить такую запись? Чтобы узнать хоть что-то о пропавшем ребенке, родители обратились к экстрасенсу и отнесли ему фотографию девушки. Через несколько дней экстрасенс сообщил: Вика мертва. Девушка привлекла внимание проезжавших мимо молодых людей. Те предложили подвезти ее. Вика отказалась, и тогда ее силой затащили в машину. Трое мужчин восточной наружности в возрасте от 25 до 30 лет изнасиловали девушку, после чего убили, а тело закопали в сугроб. Экстрасенс обрисовал район поисков тела, внешность насильников и марку машины. В апреле, когда сошел снег, тело Вики обнаружили на обочине дороги.

ЕСЛИ ДРУГ ОКАЗАЛСЯ ВДРУГ...

Известному актеру Александру Панкратову-Черному экстрасенс помог отыскать друга, который пропал в 2003 году. Все уже считали мужчину погибшим, но Александр не терял надежды и обратился к ясновидящей. Женщина обнадежила и сказала, что друг жив, и даже увидела место, где он находится. Более того, назвала несколько букв из названия села, в котором был пропавший. Все совпало, и его нашли.

Ученые еще не установили, как экстрасенсы получают нужную информацию. Ясновидящие признаются, что сведения вдруг появляются у них в голове сами по себе. Если исчезновение связано с убийством, они видят и преступника. По одной из версий ученых, эта функция мозга еще не изучена. По другой — сведения поступают из некоего «вселенского банка данных». Ясно лишь одно: настоящих экстрасенсов — раз-два и обчелся...

Такой случай

Дочка здорова и счастлива, а большего мне и не надо

ДОЧКА У МЕНЯ КРАСИВАЯ, ВЫСОКАЯ, СТАТНАЯ, С ГОЛУБЫМИ ГЛАЗАМИ. ТОГДА ЕЙ БЫЛО 19 ЛЕТ...

Два года назад я была счастлива в браке, не бедна, ухожена, выглядела на свой возраст достойно и была совершенно здорова. И вот мы с дочкой поехали отдыхать в Арабские Эмираты. Понимая, что находимся в мусульманской стране, вели себя скромнее скромного. На шестой день пребывания посетили аквапарк в Дубае. Вышли из него часов в 17 и стали ждать такси. Прошел какой-то молодой человек и попросил сфотографироваться с нами , но я отказала. С этого момента все помню очень плохо. Резко заболела голова, боль была такой сильной, что сознание куда-то провалилось, и до 12 часов ночи ничего не помню. Не помню, как ехали, как поднимались в номер. В полночь резко проснулась и на соседней кровати увидела испуганную дочку. Она рассказала, что от аквапарка до отеля за нашим такси ехала какая-то машина, в ней сидели трое мужчин. Они доехали до нашего отеля, вместе с нами поднялись на лифте, проследили, в какой номер мы зашли. Я как могла успокоила девочку, уложила спать и стала думать, что делать. Если дочку хотят похитить, мне никто не поможет... Такого страха еще никогда не испытывала, хотя за 45 лет жизни было много. И тогда я встала на колени и начала молиться. Не зная молитв, обратилась к Деве Марии как мать к Матери. Я просила Деву Марию забрать у меня все, что имею, — деньги, счастливый брак, красоту, здоровье, — в обмен на счастье моей девочки и благополучное возвращение в Россию. Все оставшиеся дни отдыха я ни на минуту не оставляла дочку одну, не спала по ночам и молилась: ночью — вслух, днем — про себя. Только когда самолет приземлился в Москве, вздохнула с облегчением. А через неделю после нашего возвращения муж сказал, что полюбил другую, и ушел, взяв с собой все сбережения. Через неделю после этого в квартире произошел пожар, еще через месяц у меня нашли плохую женскую болячку. Но я не роптала и даже не плакала, а молча приняла удары судьбы. Ведь дочка была со мной! Когда стало невмоготу, пошла в храм, нашла икону своей тезки, поблагодарила ее. За полгода я очень похудела и постарела. Не хватало денег на лекарства, не было физических сил. Пришлось устроиться на вторую работу. Была одна мечта — выспаться. Я не скулила, никому не желала зла, ставила свечки за здравие мужа, регулярно лежала в больнице и работала, работала, работала...

Не желайте зла ближнему и верьте в то, что черная полоса закончится. Зло возвращается к обидчику, а добро одаривает дарящего.

Прошло два года. Дочка вышла замуж. У меня тоже появился достойный мужчина. Из онкологического центра меня отправили домой с записью «здорова». Жизнь наладилась. Моя главная ценность — дочка — здорова и счастлива, а большего мне и не надо. Дорогие, из любой безнадежной ситуации есть выход, главное — не отчаиваться, не желать зла ближнему. Зло возвращается к обидчику, а добро одаривает дарящего.

Мария Н., Омск

Пригласите в дом удачу и любовь!

Оберег — древний амулет счастья и благополучия. Традиция украшать оберегами дом пришла из глубокой древности.

* Веник-оберег — символ счастья и благополучия в доме. Если повесить его на кухне ручкой вверх — это к деньгам. На Руси было принято символически обметать обрядовым веником углы дома по часовой стрелке. Веник-оберег украшали ленточками, сухими цветами, орешками, зернами. Веник часто давали в руки фигурке, изображающей домового, — чтобы он содержал дом в чистоте, а всю нечисть выметал вон.

* Для процветания дома украсьте гостиную деревянными фигурками голубей (символ красоты и доброты), кур (воплощение плодовитости), медведей (олицетворение силы и богатства), коней (символ жизни), быков (воплощение силы и надежности), солнца (главного источника жизни).

* Чтобы в доме было много детей и всем близким хватало любви и тепла, повесьте на кухне початки кукурузы, большие головки подсолнуха (или картины с их изображением).

* Кухня всегда считалась сердцем дома, ведь в ней находился очаг — залог счастливой семейной жизни. Именно здесь по традиции надо размещать основные предметы-символы. Главный символ удачи — расписные деревянные ложки, привлекающие сытую жизнь; ключики — символ богатства; бубенчики, свистульки — защита от разных бед, а также бочонок с медом и льняные полотенца как знак домашнего уюта.

Уроки жизни

«Спасибо, Господи, за всё! И за испытания, и за болезни, травмы и несчастья, которые мне пришлось пережить...»

ДМИТРИЙ ПЕВЦОВ, актер, певец:

— Много лет назад у меня родился тост, который звучал так: «Прошлое известно, будущее туманно, сколько длится настоящее — неизвестно. Минуту, час, день, неделю? Поэтому, когда тебе хорошо, остановись и скажи «Спасибо, Господи, за то, что мне хорошо!» А вот сейчас я бы сказал по-другому: «Спасибо, Господи, за все! И за испытания, и за болезни, травмы и несчастья, которые мне пришлось пережить».

В последнее время я стал чаще оглядываться назад и вспоминать, вспоминать... Сколько обижено мною людей, мне казалось тогда — по заслугам... Сколько наделано глупостей, которые ударили по ни в чем не повинным людям... Горе, которое случилось в моей семье, подтолкнуло обратиться к Богу. Мы все на пути к нему, вот и я встал на этот путь. «Грустная минута, горе через край, ты захочешь чуда, ты так захочешь чуда, что поверишь в рай...» Эту песню я пою в память о погибшем сыне.

■ **ОТВЕРНУЛАСЬ ДЕНЕЖНАЯ УДАЧА?** ПОЛОЖИТЕ НА ПОЛ ПОД КОВЕР В ВАШЕМ ДОМЕ НЕМНОГО МХА ИЛИ ВОДОРОСЛЕЙ — ДЕНЬГИ НАЧНУТ ПРИХОДИТЬ.

■ **ПОСЛЕ ПОСИДЕЛОК С ДРУЗЬЯМИ** ВЫТРЯХИВАЙТЕ СКАТЕРТЬ НА УЛИЦУ. ТОГДА И ДЕНЬГИ БУДУТ ВОДИТЬСЯ.

Приметы

■ ПЕРЕБИРАЯСЬ В НОВЫЙ ДОМ, ЗАБИРАЙТЕ С СОБОЙ СТАРЫЙ ВЕНИК.

■ ЗАЯЦ ПО СЕЛУ БЕЖИТ — К ПОЖАРУ.

■ НА ВАС ПОТЯНУЛАСЬ КОШКА? ЭТО К ОБНОВКЕ.

■ НИКОГДА НЕ ДАРИТЕ ЛЮБИМОМУ ЧЕЛОВЕКУ ПЕРЧАТКИ, ЧАСЫ, БРОШЬ ИЛИ НОЖ — ЭТО К РАЗЛУКЕ.

■ НЕ ДЕРЖИТЕ В ДОМЕ РАЗОМКНУТЫЕ НОЖНИЦЫ — ЭТО К ССОРАМ.

■ ПРОЛИЛИ ЧАЙ? ЭТО К НЕДОРАЗУМЕНИЮ. А ЧАИНКА В СТАКАНЕ ПЛАВАЕТ — К ПОДАРКУ.

Что это было? Померещилось с перепугу? А может быть, мой ангел-хранитель принял облик погибшего деда? Я не знаю до сих пор...

Однажды, задержавшись с лабораторной работой, я опаздывала на пригородную электричку. Выстояв в кассе за билетом, выскочила на перрон и увидела, что электричка уже подходит ко второй платформе. Я перебежала первый путь и ждала, когда откроют дверь с моей стороны. Вдруг с ужасом увидела, что навстречу моей электричке по встречному пути летит скоростной поезд, машинист которого машет мне рукой — падай вниз, чтобы не сбило волной. В это же мгновение машинист электрички открыл дверь, и я увидела рядом с собой крепкого мужчину среднего роста. Он легко, как перышко, подхватил меня, и мы буквально влетели в электричку. Я действительно почувствовала полет и удивилась силе этого человека. Скоростной поезд пролетел мимо.

Я взглянула на своего спасителя. На нем были светлая рубашка и какие-то простые брюки. Он улыбнулся и спросил: «Ты испугалась, Таня?» Я сказала, что не очень, стараясь вспомнить, кто это такой и почему он меня знает. Лицо его я где-то видела, это точно. Решив, что расспрошу в пути, я из тамбура вошла в вагон и села на ближайшее свободное место. Мой спаситель почему-то не заходил. Я подумала, что, наверное, курит в тамбуре. А знакомые ребята спросили, чего это я постоянно оглядываюсь. Я сказала, что там остался мужчина, который меня спас. Ребята удивились и сказали, что никакого мужчины со мной не было, я влетела в вагон как птица, одна. Они еще удивились, что так быстро, подумали: наверное, с перепугу. Мужчины и в самом деле нигде не было.

Решив, что ребята пошутили, а мужчина пошел в другой вагон, я в некотором недоумении поехала домой. И только дома вспомнила, где видела этого человека — на фотографии, висевшей в доме моей бабушки. Это был мой дед Антон, отец матери, погибший в Германии за две недели до Победы. Что это было — или мне померещилось с перепугу, или же мой ангел-хранитель принял облик погибшего деда, — я не знаю до сих пор.

Ирина Николаевна, Омск

Губит людей не пиво...

Житель Новосибирска Евгений Н. возвращался из командировки. Его машину занесло во время сильной метели, и он три дня провел в снежном плену.

Он сумел выжить благодаря пенному напитку. Так как у Евгения не было с собой еды, он вскоре почувствовал слабость и ближе к концу снежного заключения у него появились галлюцинации. Чтобы продержаться до приезда спасателей, мужчина питался замерзшим пивом, которое нашлось в машине: вскрывал банки и ел пивной лед, будто это была консервированная еда. Только утром в понедельник, когда Евгений не вышел на работу, его начальник забил тревогу. В итоге была организована поисковая операция, и мужчину нашли в снегу.

Знаете ли вы, что...

ВЫВЕДЕНА ПОРОДА КОШЕК, КОТОРЫЕ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ ВЫГЛЯДЯТ, КАК КОТЯТА. ПОРОДУ НАЗВАЛИ ПЕРМА-КИТТЕН. ПЕРЕДНИЕ И ЗАДНИЕ ЛАПЫ У ЭТИХ КОШЕК НЕПРОПОРЦИОНАЛЬНО МАЛЫ ПО СРАВНЕНИЮ С ОСТАЛЬНЫМИ ЧАСТЯМИ ТЕЛА, А ВЫРАЖЕНИЕ МОРДОЧКИ ВЕЧНО НАИВНО-ГЛУПОВАТОЕ.

Жирные волосы?

ЗАЛЕЙТЕ 2 ст. ложки измельченных корней лопуха 1 стаканом воды, кипятите 15 минут на слабом огне, процедите и втирайте в кожу головы 2-3 раза в неделю в течение месяца.

ГОРСТЬ листьев крапивы двудомной залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час, процедите и втирайте в кожу головы 1-2 раза в неделю в течение 1-2 месяцев.

КИПЯТИТЕ 2 ст. ложки измельченной дубовой коры в 0,5 л воды в течение 30 минут. Отвар процедите, втирайте в кожу головы 2 раза в неделю в течение 2-3 недель.

СТАКАНОМ воды залейте 1 ст. ложку березовых почек, кипятите 15-20 минут на слабом огне, процедите и втирайте в кожу головы 2-3 раза в неделю.

В ТЕЛЕСКОП НА СОЛНЦЕ МОЖНО ПОСМОТРЕТЬ ВСЕГО ДВА РАЗА В ЖИЗНИ. ПРАВЫМ И ЛЕВЫМ ГЛАЗОМ.

Для подтяжки лица

Ухаживать за кожей лица после 40 лет можно с помощью недорогих средств, приготовленных в домашних условиях. Для подтяжки лица 1 чайн. ложку меда смешайте с 1 чайн. ложкой крахмала, добавьте столько же молока. Нанесите маску на кожу лица и декольте. Лягте на диван, под ноги положите валик и отдыхайте 15 минут. Снимите маску прохладной кипяченой водой, можно использовать минеральную. Протрите кожу кусочком льда и нанесите питательный крем.

P. S. Если у вас жирная кожа, вместо молока добавьте несладкий йогурт или нежирную сметану.

На приёме у косметолога

ЗАУСЕНЕЦ ВОСПАЛИЛСЯ...

Во время маникюра случайно содрала заусенец. Не обратила на это внимания, но он воспалился, палец отек. Пришлось обратиться к врачу. Что делать, чтобы заусенцы не воспалялись?

Алина, Казань

Для начала нужно делать маникюр чистыми инструментами, обработанными спиртом. Если же заусенец все же воспалился, растворите в 1 л теплой воды 5-7 ст. ложек соли, доведите до кипения, немного остудите, опустите в солевую ванночку пострадавший палец и подержите 15 минут, затем наложите повязку с мазью Вишневского или 10%-ным раствором «Димексида»: 1 чайн. ложку «Димексида» растворите в 3-4 чайн. ложках кипяченой воды, пропитайте раствором марлю и наложите повязку. Меняйте ее каждые 3-4 часа. Чередуйте солевые ванночки и повязку в течение 5-7 дней. Если воспаление сильное, то нанесите на больной участок жидкость Кастеллани: смочите в ней ватную палочку и пройдитесь по ногтевому валику, слегка прижимая его. Затем наложите повязку с синтомициновой эмульсией. Повторяйте процедуру 2-3 раза в день.

У МЕНЯ КРУПНЫЙ НОС

Это утяжеляет черты лица. Как скрывать этот недостаток с помощью макияжа?

Кира, Республика Коми

Вам понадобятся два тональных средства разных оттенков (более светлый можно получить, смешав свой обычный тон с кремом для лица). На переносицу и спинку носа нанесите тональный крем или пудру более светлого оттенка, а на кончик и на крылья носа — более темного. Обладательницам большого носа советуют обратить внимание на форму и толщину бровей. Лучшим вариантом являются брови полукруглой формы. А вот слишком широкие или слишком узкие, а также прямые акцентируют внимание на носу. Как и прямые до бровей челки.

КАК БОРОТЬСЯ С НАТОПТЫШАМИ?

Регулярно делаю педикюр в салоне, но натоптыши появляются снова и снова...

С. Г. Головко, Тверь

Основная причина натоптышей — тесная обувь, которая приводит к нарушению кровообращения, сдавливанию мягких тканей, появлению боли и дискомфорта в стопах. Поэтому прежде всего подберите качественную удобную обувь. Утром и вечером после душа обрабатывайте подошвы пемзой, а затем наносите питательный увлажняющий крем, содержащий витамины А и Е.

О. Н. Филимонов, дерматолог-косметолог

Уже надели шапки

Прощай, укладка...

КАК ЛУЧШЕ СОХРАНИТЬ КРАСИВУЮ ПРИЧЕСКУ В ДОЖДЛИВУЮ ИЛИ ВЕТРЕНУЮ ПОГОДУ?

Дождь

Главное правило в дождливую погоду: не меняйте природную структуру волос. Если они кудрявые — не выпрямляйте их, а если прямые — не завивайте. Откажитесь от лака для волос: даже если вы будете прятаться под зонтом, на волосах может образоваться корка. Попробуйте сделать прическу с эффектом мокрых волос — с помощью воска или геля. Это немного утяжелит шевелюру, зато будет смотреться естественно и защитит от влаги.

Ветер

В непогоду природа дает вам шанс поэкспериментировать с прической: собрать волосы в пучок, заплести косу-колосок. Чтобы волосы не растрепались, используйте невидимки или шпильки.

Шапка

Трение между шапкой и волосами создает статический заряд, в результате волосы топорщатся в разные стороны и пушатся. Чтобы этого не происходило, головной убор не должен быть слишком тесным и теплым. Шапка не должна мешать циркуляции воздуха — тогда прическа не слишком деформируется. Идеально носить объемные береты, капюшоны, шарфы и платки. Чтобы челка не прижималась ко лбу, перед тем как надеть шапку, поднимите волосы у корней и запрокиньте назад. Не мойте голову и не укладывайте ее перед самым выходом на улицу. Еще влажные волосы лягут совершенно непредсказуемо. Поправить такую прическу практически невозможно.

Калиновые маски

● **Чтобы очистить проблемную и жирную кожу,** смешайте 1 ст. ложку кефира с небольшим количеством свежего сока калины. Нанесите смесь с отбеливающим эффектом на кожу лица на 15-20 минут. Затем умойтесь сначала теплой, а после прохладной водой. Применяйте кефирно-калиновую маску дважды в неделю.

● **Для увядающей, потерявшей свежесть кожи.** В 1 яичный желток добавьте 2 ст. ложки сока свежих ягод калины, 1 чайн. ложку меда и 1 ст. ложку оливкового масла. Взбейте все миксером или венчиком, после чего нанесите на лицо. Через 15 минут умойтесь сначала теплой, а затем прохладной водой.

● **Для сухой пигментированной кожи.** Ягоды калины разотрите и смешайте с натуральным медом до консистенции густой кашицы. Нанесите на очищенную кожу лица и смойте через 20 минут. Для смывания маски лучше использовать теплую воду с добавлением лимонного сока.

■ **ЗАКОНЧИЛИСЬ ДУХИ?** ОБЕРНИТЕ ПУСТОЙ ФЛАКОН В НОСОВОЙ ПЛАТОК И ПОЛОЖИТЕ В БЕЛЬЕВОЙ ШКАФ. ЭТО ПРИДАСТ ТОНКИЙ АРОМАТ БЕЛЬЮ.

■ **МАСЛЯНОЕ ПЯТНО НА СУМКЕ** МОЖНО УБРАТЬ С ПОМОЩЬЮ ДЕТСКОЙ ПРИСЫПКИ. НАНЕСИТЕ ЕЕ И ОСТАВЬТЕ НА НОЧЬ. ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ПОВТОРИТЕ ПРОЦЕДУРУ.

Ошибки мужского делового стиля

МУЖЧИНЫ ЧАСТО ЗАНЯТЫ БОЛЕЕ СЕРЬЕЗНЫМИ ПРОБЛЕМАМИ, ЧЕМ ВНЕШНОСТЬ. А ВЕДЬ ДЛЯ КАРЬЕРЫ ЭТО ВАЖНО.

Рубашка с коротким рукавом. Для делового стиля она противопоказана даже летом. Распространенная ошибка связана с пережитками советского периода, когда из-за нехватки ткани начали шить деловые мужские сорочки с коротким рукавом (кстати, даже были такие деловые костюмы). Только в России продается такое количество рубашек с коротким рукавом, потому что есть спрос. Если вам жарко, просто закатайте рукава у рубашки.

Короткий галстук. Неправильная длина галстука — очень грубая ошибка. Правильная длина завязанного галстука — когда он достает до середины пряжки ремня. Галстук не должен выглядеть как тряпка.

Брюки без ремня. Все брюки, которые имеют шлевки для ремня, должны носиться с ним, особенно если не надет пиджак. Какие бы дорогие брюки вы ни надели, отсутствие ремня упростит образ. В неофициальной обстановке можно снять галстук, но не ремень.

Неправильная длина брюк. Брюки гармошкой — деталь, по которой можно отличить россиян за границей, даже если на них надет очень дорогой костюм. Неправильная длина брюк создает неряшливый образ. Правильная длина мужских брюк — когда они достают до середины каблука и когда есть только один излом штанины спереди и нет излома сзади.

Брюки с сандалиями. Сандалии не подходят для делового стиля. Сочетание сандалий с носками недопустимо.

Ножки устали...

В этом случае утомление растекается по всему телу, словно пропитывая каждую клетку. Как помочь себе, если под вечер вы уже просто не чувствуете ног от усталости?

* Протрите ноги кусочками льда, приготовленного для освежения лица из отвара крапивы или шалфея. Лед — незаменимое средство от усталости. Кроме того, он рекомендуется и при расширении вен.

* Если ноги немного отекли, улучшит их состояние ванночка с настоем ромашки, мяты и крапивы (по 1 ст. ложке каждой травы) и меда (1 ст. ложка). Залейте травы 1 л кипящей воды и дайте настояться в течение 5 минут. В ванночку добавьте мед, тщательно перемешайте и опустите ноги на 20 минут. Такая процедура нормализует кровообращение и бодрит.

* Приготовьте ванночку из полевого хвоща: 0,5 стакана измельченной травы залейте 1 л кипятка, кипятите 10 минут на слабом огне, затем добавьте 1 л воды.

* Отеки в области щиколоток и ступней, появившиеся от усталости, можно убрать и при помощи чеснока, если, конечно же, вас не пугает его запах. Головку чеснока измельчите, залейте стаканом кипятка и настоявшейся охлажденной кашицей натрите отекшие места, через полчаса смойте прохладной водой.

Для вас, мадам, напишем роман!

Горе-пряха, стыдно даже!
Кто посмотрит — всем смешно:
Не наматывает пряжу
У снохи...

Я вору преподал науку,
Вцепившись хватко, как кайман!
Пусть не засовывает руку
В мой оттопыренный...

Туп Кирюха от природы,
Вот и ходит он у нас
Вот уже четыре года
Все в один и тот же...

Рады девочки игре,
Прыгать — ног не жалко:
Появилась во дворе
Новая...

Сын у нашей тети Моти
В образцовой служит роте:
То устав, то марш-бросок,
То на плац — тянуть...

Чтобы ветер не свистел
В окна, есть замазка,
А для пола, чтоб блестел, —
Масляная...

В койке мой сосед ленился
И за это поплатился:
На любовника у Иры
Переписана...

Неважный футбол —
Для державы убыток!
Не тонна зерна!
И не золота...

Рычагов-то до фига
Вижу я у танка,
Только где, скажи, жена,
У него...

Шлеп! И встала. Шлеп! И встала.
Во дает моя Наташка!
После третьего бокала
Ну совсем как...

От удара палец сжало,
Пробежал по телу ток.
Эх, неправильно держала
Василиса...

Слышал я, на съемках Гриша
Произвел большой фурор:
Без страховки спрыгнул с крыши
Прямо в клумбу...

Записался не в поэты —
В депутаты мой друган
И устроил в Думе летом
Настоящий...

Знать не знал, что Клим трусишка,
Хоть и ростом великан:
Увидал намедни мышку —
И застыл как...

Посетить решил подлодку
Наш стареющий генсек,
Только после рюмки водки
Он не смог пролезть в...

На зятя теща очень зла:
Нет в ванной шпингалета,
А ведь зима уже прошла,
За ней весна и...

К нам из города Андрейка
Привезти решил в аул
Не какую-то скамейку,
А с резною спинкой...

Первый раз на сцене Жора:
Там упал, споткнулся тут.
Да, неважный у танцора
Получается...

Хоть суров и полосат,
Но не чужд любовных игр.
Посмотри, как самке рад
Даже в клетке тесной...

Будем есть мы не гуся,
А молочных поросят.
Принесла под Новый год
Нам свинья большой...

В животе вовсю бурчит:
Чай с вареньем, калачи.
Это пищу в чреве так
Перевари-вает...

Трудно жить на даче брату.
В этом есть один нюанс:
Как увидит он лопату,
Так впадает сразу в...

Говорил Игорек:
«Что попса мне, что рок».
Ковырялся в носу
На концерте...

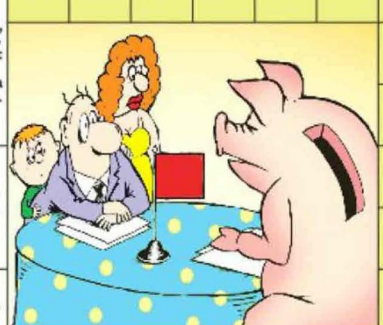
Хуже, чем пальто ослице,
Сей наряд идет девице.
Ох, и зря своей Тамаре
Я привез из Дели...

Посадил аккумулятор,
Пальцы все о ключ я стер.
Что сломалось? Карбюратор?
Или, может быть...

Грим наложен, и парик,
Подмигнув, надел старик.
Весел клоун рыжий Гена.
Снова ждет его...

Плохи в бизнесе дела:
Жадность Петю подвела.
И сказал Петру Егор:
«Ненадежный ты...»

Нет у мамы кавалера,
Все ударились в бега:
Сорок пятого размера
Как-никак ее...



Ехал с горки я на лыжах.
Как подпрыгну! Вот же блин!
Чуть не выскочила грыжа!
Кто построил здесь...

Мини-драма у колодца,
Аж слеза из глаза льется.
Так расстроена старушка:
У ведра сломалась...

Как певцу не повезло —
Джип наехал на стекло.
Раздосадован Сосо:
Прокололось...

Наша Люся — топ-модель,
Всем во всем угодница,
Платьев — целая «ГАЗель»,
Вот такая...

Орнитологу задача
На полгода, не иначе:
Как сумел попасть в Уганду
Из Техаса страус...

Мы с девчонками спросили:
«Что за деревце, Василий,
Посадил ты под балкон?
То ли ясень, то ли...»

«Я охотник самый меткий,
Муравья сбиваю с ветки!»
Мимо Стас пальнул в упор,
Проиграв и этот...

Видно, тот еще лесник
И добытчик Юрка!
Вот опять на воротник
Насте...

«Мужики! Бегом в больницу!
Это вовсе не ликер!
Вон уже желтеют лица!»
Вот наш Митька...

Хоть бы каплю с неба в рот!
Будет нынче недород.
У кобылы толще волос,
Чем пшеницы в поле...

Иннокентий любит дело,
Не смотри на то, что юн.
Варит в домне он умело
Сталь любую и...

То ли яйца не те,
То ли газ не тот в плите:
Съел — и пулей в туалет.
Ничего себе...

Не дает гулять Ефим
Со своей сестрой другим.
Ну Ефимка! Вот пижон!
Так и лезет на...

Возвращался я с гулянки,
Под дождем промок, продрог,
А жена моя Татьянка
Не пустила на...

На физкультуре Леонид
Имел неважный, кислый вид.
А подтянувшись, вовсе сник.
Так ненавидит он...

Красота — страшная сила... Особенно в сочетании с хитрой попой.

Советы от «НГ»

Хочу-хочу-хочу!

КАК СТАТЬ ЖЕЛАННОЙ ДЛЯ ЛЮБОВНИКА И МУЖА

Водочный компресс

Купите пол-литра дорогой водки. Принесите домой. Посадите мужа напротив себя и медленно, с удовольствием выпейте граненый стакан напитка. Закусите соленым огурчиком. Налейте еще стакан. Выпейте. Закусите солеными грибочками. Остатки водки слейте в раковину. Лицо вашего мужа залечит все ваши душевные раны.

Витаминная маска

Встаньте ночью. Достаньте из косметички тени для век, румяна для щек и прочие прибамбасы. Смешайте их и нанесите в несколько слоев на лицо и тело. А теперь зажгите свет и резко разбудите супруга! Его восторгу не будет предела. Помните, мужчины любят сюрпризы, скука в семейной жизни им противопоказана.

Фигура

Ваша фигура должна быть такой, чтобы заслонять мужа от всех особ женского пола... Желательно вообще окружить супруга своей фигурой. Если вырвется, то догнать и задушить в объятьях.

Отработка мимики

Сделайте строгое лицо. Держите это выражение в течение года. Старайтесь делать это даже во сне. Но не передерживайте! Иначе через 365 дней муж может уйти от вас, если, конечно, не уйдет через два дня...

Речь

Старайтесь говорить коротко, четко и метко, ясно указывая супругу цель. Например: «Хочу шубу!», «Хочу машину!», «Хочу бриллиантовое колье!» На возражения мужа сделайте строгое лицо (см. выше). В конце концов муж будет счастлив выполнить все ваши просьбы. Если не будет, то смените мужа. Процесс повторяется до полного исполнения ваших желаний...

Тьфу-ты ну-ты!

Непослушная Аза

У нас маленький сын. Договорились с женой вставать к нему ночью по очереди. Была моя очередь. Встал, дал ему бутылочку. Возвращаюсь назад.

Смотрю — на моей подушке уже лежит Аза — французская бульдожка. Завели недавно, щенку шесть месяцев, всегда спит на диване. «Ну, — думаю, — Аза совсем оборзела, на подушку в кровать залезла».

Беру ее, поднимаю, а она упирается. Я прикладываю усилия, поднимаю ее и тут слышу голос жены:

— Олег, оставь мою голову в покое.

Олег У., Смоленск

Звезданулись!

Когда вы ссоритесь, а потом миритесь и уже через день не помните, из-за чего ругались, — это и есть настоящая любовь. Впрочем, склероз проявляется точно так же.

Александр Ширвиндт

***

Хочется, чтобы примчался, запыхался, ворвался и спас! А у него то поздно, то дождливо, то поясницу ломит, то у коня выходной.

Анастасия Стоцкая

***

Некоторым кажется, что я ненормальная, а многие уже поняли, что им не кажется...

Рената Литвинова

***

Для поддержания увлекательной беседы с женщиной вполне достаточно методично молча кивать головой.

Стас Михайлов

***

Вот вы говорите, что зло не нужно помнить... Ага, как же! Человек старался, а я забуду?!

Дмитрий Нагиев

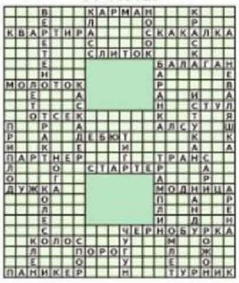
***

Запомните: слово «извините» говорят, когда хотят сделать какую-нибудь гадость. А слово «простите» — когда эту гадость уже сделали.

Андрей Малахов

Мужчинам. Если вы пришли домой до полуночи, то считается, что вы лишь немного задержались на работе.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 29



ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 31

По горизонтали. 3.Амалфея. 9.Басня. 12.Лубок. 13.Грязь. 14.Склероз. 15.Парна. 16.Чирок. 18.Билборд. 19.Канон. 21.Бег. 24.Кол. 26.Барий. 27.Открывалка. 28.Нахал. 31.Вандализм. 33.Атом. 34.Катран. 35.Сигма. 36.Атакама. 39.Фора. 40.Ось. 41.Переправа. 43.Слюни. 44.Султанат. 45.Модернист. 47.Тихон. 49.«Панасоник». 54.Щегол. 55.Свиноматка. 56.Пушкарева. 57.Дукалис. 58.Сиракузы. 59.Пандирь. 62.Отзыв. 63.Манга. 66.Комета. 70.Офеня. 71.Сквернослов. 73.Тарасова. 74.Религия. 75.Заемщик. 76.Распорядок. 77.Легавая. 78.Медонос. 82.Сглаз. 83.Секач. 84.Отопление. 85.Скворец. 86.Пакта. 89.Микроклимат. 90.Киселева. 91.Качок. 92.Жулик. 94.Ритор. 96.Откорм. 97.Колея. 98.Сантиметр. 104.Труппа. 105.Варум. 107.Финансист. 109.Лиций. 110.Тутанхамон. 112.Аквилон. 113.Дездемона. 114.Карнавал. 118.Сталь. 119.Элеонора. 121.Кистень. 123.Земля. 124.Перестановка. 125.Швартов. 126.Балда. 127.Маркетолог. 128.Сандвич.

По вертикали. 1.Рубикон. 2.Сосок. 4.Микроб. 5.Лжец. 6.Ерофей. 7.Артистизм. 8.Изобара. 10.Асад. 11.Ночь. 15.Право. 17.Карабас. 20.Напасть. 21.Бирдекель. 22.Плита. 23.Сарма. 25.Пастораль. 29.Племянник. 30.Акафист. 32.Лицемер. 33.Амарант. 36.Аспарагус. 37.Делон. 38.Твист. 42.Кагал. 45.Мойва. 46.Конклав. 47.Тигрица. 48.Перун. 49.Поташ. 50.Индикатор. 51.Эмбарго. 52.Струг. 53.Катыш. 55.Свара. 56.Пинта. 59.Пьешка. 60.Экстерн. 61.Юморист. 62.Отоскоп. 64.Африканец. 65.Антирадар. 67.Резак. 68.Анамнез. 69.Эскимоска. 71.Сваяк. 72.Велес. 75.Зорге. 77.Ломовик. 78.Манат. 79.Стригун. 80.Спорщик. 81.Гейка. 82.Сицилия. 83.Семестр. 85.Страсть. 86.Пафос. 87.Шепот. 88.«Таймс». 90.Кормчий. 93.Компенсация. 94.Рем. 95.Расул. 96.Оладка. 99.Статика. 100.Бунтарь. 101.Катод. 102.Эскиз. 103.Устой. 106.Менделеев. 107.Фижмы. 108.Забастовка. 111.Нефть. 112.Аналитика. 115.Комната. 116.Похвала. 117.Фаланга. 118.Снаряд. 120.Пекан. 121.Кладь. 122.Лежак. 124.Пони.

Что за намёки?

Зинка не такая!

В воскресенье, после обеда, Серега Брюквин постучал ко мне.

— Жену я только что на вокзал проводил. В командировку ее послали. По обмену опытом. Красота! Заходи, отметим!

Я спустился к нему.

— Хорошая штука — командировка, — объяснил он, распечатав пузырь. — Я сам лишь три дня назад вернулся. Веришь, как на курорте отдохнул!.. Ну, в добрый путь тебе, Зинуля!

Мы выпили и закусили жареной картошечкой.

— Какие бабеночки в поездах, бывает, ездят, — многозначительно поднял палец Серега, — откуда только что берется... Ножки, шейка, попка... Красота! Я, пока туда-обратно ехал, с двумя бухгалтершами познакомился, с зубной докторшей и с учительницей младших классов. Если б можно было, на всех четырех женился бы, особенно на учителке!

Чтобы поддержать беседу, я заметил:

— Конечно, твоя Зина теперь как следует отдохнет от семейной жизни. В добрый путь ей!

— Ты это на что намекаешь? — насторожился Брюквин.

— Ни на что не намекаю. Ей ведь, поди, тоже надоело: стирка, уборка, стряпня каждый день... Никакого просвета.

Серега помрачнел.

— Нет, Зинка не такая, — убежденно молвил он. — Не станет она по вагонам приключений искать.

Мы выпили еще, покалякали о том о сем. Потом Брюквин, вроде невзначай, глянул на часы.

— К Жмыховке подъезжает, — сообщил он. — Там стоянка — четыре минуты. Всякие торгаши с сумками залазят. Бедовые парни, между прочим...

— А Зина-то в каком вагоне едет? — поинтересовался я. — В плацкартном или в купейном?

— В плацкартном.

— Так чего ж ты волнуешься? Не станет же она крутить шашни на виду у всех пассажиров.

— Ну да! — оживился он. — В плацкартном, конечно, неудобно.

Мы опять почесали языками на посторонние темы. Бутылка закончилась, мы решили сбегать за другой.

— Между прочим, бывают такие хмыри — женщин к себе в купе приглашают, — вдруг поморщился Серега то ли от солнца, то ли от нехороших мыслей. — Какая только сволочь не ездит! Ей еще целые сутки по «железке» трястись, Зинке-то.

Я спросил:

— А что на ней надето?

— На Зинке? Юбка черная, блузка серая. Спортивный костюмчик в чемодане, кроме того, положен.

— В таком виде она вряд ли кого соблазнит, — вновь попытался я его успокоить.

— Дурак ты! — обиделся Брюквин. — Моя Зинка в любом виде кого хошь соблазнит. Даже если вовсе без одежды. Поезд, между прочим, скоро возле Чмаровки остановится. Там вообще полный бардак.

Признаться, я не вытерпел, тоже маленько осерчал на Серегу.

— Ты бы, — говорю, — вместо того, чтоб о моральном облике жены беспокоиться, лучше за собой последил. Вернется твоя Зина — а у тебя как пить дать будет любовница в шкафу сидеть. Знаю я тебя.

Брюквин внезапно сделался багровым, как брюква.

— Бли-и-ин!.. — хлопнул он себя по лбу. — Ексель-моксель! А я-то три дня назад вернулся — и даже в шкаф не заглянул... Твою мать!..

До ларька, где торговали водкой, мы с ним так и не дошли. Серега сорвался и побежал обратно домой. Должно быть, проверять содержимое шкафа.

Дмитрий Кочетков

РАССКАЗИК

Встречаются два кандидата на пост мэра. Поздоровались. «Как у тебя дела?» — спрашивает один. «Нормально. А у тебя?» — «А у меня рейтинг в полтора раза упал!» — «Да ну! А что случилось?» — «Теща на выборы идти отказалась!»

ОБА-НА!

новости

Держи трусы!

Жительница китайского города Чанчунь едва успела спасти мужа, решившего покончить жизнь самоубийством. Женщина в последний момент схватила за трусы супруга, который пытался прыгнуть с балкона, и удерживала его в таком виде до приезда спасателей. Трусы выдержали, а мужчине, провисевшему около получаса с голой попой, теперь требуется помощь психолога.

Умом крепки

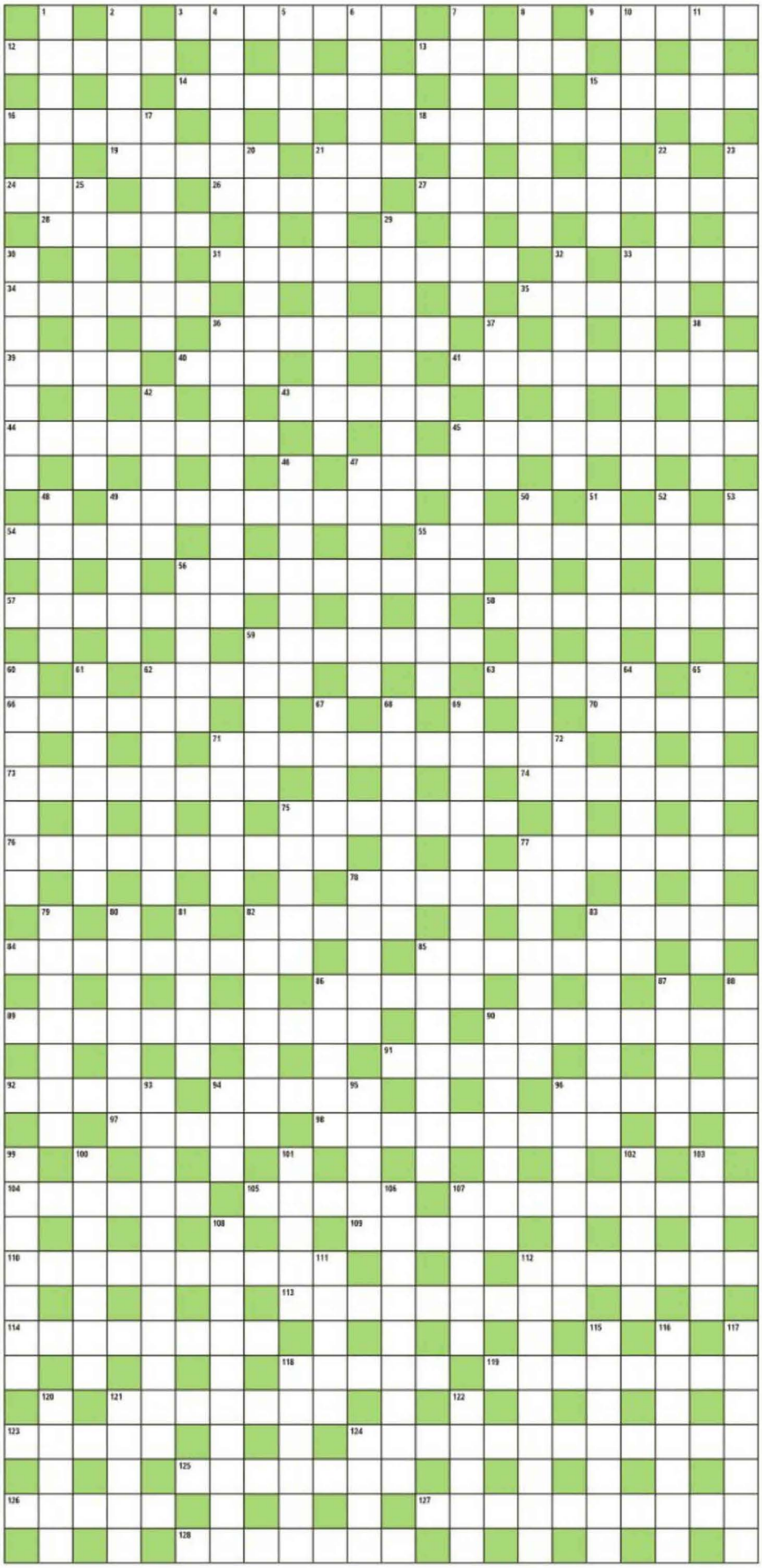
Мысли о спорте укрепляют мышцы. Американские ученые уверены в том, что скоро наступит день, когда для того, чтобы привести мускулатуру в тонус, совсем не обязательно будет упражняться в спортивном зале. Достаточно подумать о занятиях спортом и — пожалуйста: мускулы приходят в движение в ответ на импульсы, посылаемые мозгом. У 10 добровольцев через несколько недель мысленной гимнастики мышцы укрепились на 13,5 %.

Игрушка для хрюшки

Фермер Николай Д. из Смоленской области, чтобы порадовать своих свиней, приобрел пластиковую горку и установил ее на своей ферме. Домашние животные быстро освоили новинку. По словам Николая, он купил горку после того, как сам от души повеселился в аквапарке Анапы во время летнего отдыха. Правда, его горка ведет не в бассейн, а в лужу с грязью, где хрюшки очень любят проводить время.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ. 3.Коза, подарившая рог изобилия. 9.Жанр Эзопа и И. Крылова. 12.Картинка на липовой доске. 13.Нечистая среда, из которой появляются князья. 14.Синдром «девичьей памяти» у бабушек. 15.Ткань в паре с ситцем в лотке песенного коробейника. 16.Какая птица скрывается за свистунком и трескунком? 18.Щит с рекламой у дороги. 19.Установленное и узаконенное церковью правило. 21.Каким способом преследует на земле свою добычу сапсан? 24.Полицейский на сленге янки. 26.Мягкий, ковкий щелочноземельный металл. 27.Ключ к консервной банке. 28.Агрессивный невежа. 31.Разрушительное варварство. 33.Зернышко в составе молекулы. 34.Короткоперая колючая акула. 35.Суммирующая буква эллинов. 36.Самая безводная пустыня на Земле. 39.Льготные минуты для аутсайдера. 40.Стержень, на каком держатся колеса. 41.Место на реке, где коней не меняют. 43.«Боеприпас» верблюда. 44.Что Оман, что Бруней. 45.«Король парадоксов» англичанин О. Уайльд как служитель художественного направления. 47.Имя деда из м/ф «Алеша Попович и Тугарин Змей». 49.Японский конкурент «Сони» и «Шарпа». 54.Яркий певец из семейства вьюрковых. 55.Плодовитая хрюшка. 56.Киногероиня Нелли Уваровой. 57.Кого играет актер Сергей Селин в телесериале «Менты»? 58.Малая родина Архимеда. 59.Черепаший футляр. 62.Эхо на пароль. 63.Модные японские комиксы. 66.Странница Галлея, о которой люди вспоминают раз в 76 лет. 70.Коробейник иначе. 71.Ругается как извозчик. 73.Татьяна, тренер фигуристов. 74.Если верить К. Марксу, она есть «опиум для народа». 75.Арендатор денег. 76.Режим дня в доме отдыха. 77.Собака в стойке на пернатую дичь. 78.Растение, манящее пчел. 82.Мистическая опасность, исходящая от похвалы или положительной оценки. 83.Взрослый кабан в стае. 84.Защита жилья от холодов. 85.Глупец, что никак не хотел улетать в песне «Машины времени». 86.Остаток после сбивания масла. 89.Погода в небольшом коллективе. 90.Российская синхронистка. 91. Надул себе бицепсы. 92.Аферист мелкого пошиба. 94.Учитель красноречия у древних греков. 96.Доведение хрюшки до тучности. 97.Глубокий след от колеса. 98.Единица прибавки в талии. 104.Все артисты кордебалета. 105.Спела про художника, рисующего дождь. 107.Повелитель денежных потоков. 109.Дух леса у славян, который носит лапти не на ту ногу. 110.Фараон из песни «Наутилуса». 112. Бог северного ветра в римской мифологии. 113.Литературная жертва мужской ревности. 114.Гулянка в Рио-де-Жанейро. 118.Закалялась в романе про Павку. 119.Имя бизнесвумен, возомнившей себя сыщицей из детектива Д. Донцовой «Инстинкт Бабы Яги». 121.Холодное ударное оружие. 123.Главная собственность агрария. 124.Рокировка шкафа и дивана. 125.Канат, чтобы причалиться. 126.Поповский батрак в сказке. 127.Советник по рынкам сбыта. 128.Какой бутерброд назвали в честь Джона Монтегю?

ПО ВЕРТИКАЛИ. 1.Река — символ бесповоротного решения. 2.Пикантная деталь груди. 4.Живность, что боится «Доместоса». 5.Житель страны, где побывал Джельсомино. 6.Имя русского землепроходца и предпринимателя Хабарова. 7.Что, кроме мастерства, демонстрирует фигурист на льду? 8.Кривая на графике погоды. 10.Самый «долгий» президент Сирии. 11.Время для ведьминого шабаша. 15.Сфера знаний юриста. 17.Бородатый охотник за золотым ключиком. 20.Приставучая неудача. 21.Подставка под пивную кружку. 22.Очаг современной кухни. 23.Турецкие голубцы. 25.Сельская идиллия в искусстве. 29.Н. Кейдж для Ф. Копполы. 30.Хвалебная песнь в честь Господа. 32.Человек, который говорит одно, думает другое, а делает третье. 33.Трава — «петушиный гребень». 36.Декоративная спаржа. 37.Какой актер в песне В. Бутусова «пьет двойной бурбон». 38.Зажигательный танец, которому обучал отдыхающих герой Е. Моргунова в к/ф «Кавказская пленница». 42.Еврейская община. 45.Мелкая рыбка, применяемая как наживка при ловле трески. 46. Совет кардиналов, избирающих папу. 47.Уссурийская хищница. 48.Громовержец у славян. 49.«Стиральный порошок» из золы. 50.Сущность лакмуса в химии. 51.Запрет на торговлю устами ООН. 52.Речное судно русичей. 53. Комочек на старой юбке. 55.Шум на коммунальной кухне. 56.Пивная мера британца. 59.Сдобная женщина. 60.Форма оптовой сдачи экзаменов. 61.Добрый сатирик. 62.Прибор для осмотра уха. 64.И эфиоп, и суданец. 65.Штучка против хитростей ГИБДД. 67.Секатор фотографа. 68.Биография болезни с комментариями лечащего врача. 69.Заграничная подружка чукчи. 71.Один зять для другого зятя. 72.Покровитель скота в Киевской Руси. 75.Звезда советской разведки с позывным «Рамзай». 77.Извозчик на тяжеловозах. 78.Бакинский рубль. 79.Годовалый жеребенок. 80.Фанат словесных дуэлей. 81.Соратник Тимура по команде. 82.Какой остров «пинает» «сапог» Италии? 83. Полугодие для студента в вузе. 85.Движение души, не повинующееся разуму. 86.Возвышенный настрой оратора. 87.Разговор на пониженных тонах. 88.Газета для сэра. 90.Рулевой судна из старинных времен. 93.Возмещение ущерба деньгами. 94.Самый известный гадальщик на холме Авентин. 95.Имя аварского поэта, автора повести «Мой Дагестан». 96.Настройка станка. 99.Неподвижная механика. 100.С. Разин как человек-протест. 101.Иноверец для анода. 102.Набросок на мольберте. 103.Подпорка общественной морали. 106.Российский химик №1. 107.Каркас из ивовых или стальных прутьев или из пластин китового уса для придания пышности женской юбке. 108.Протест с массовым прогулом. 111.Драгоценность с буровой. 112. Искусство расчленения понятий. 115.Свой угол в квартире. 116.Лесть за реальные дела. 117.Костяшка внутри мизинца. 118.Посланец артиллериста. 120.Ореховое дерево. 121.Багаж, в дорогу взятый. 122.Кушетка, увязшая в пляжном песке. 124.Кукольная лошадка для детворы.



Гороскоп с 30 октября по 12 ноября

Любите осень: её подарки пригодятся зимой

ОВЕН Оставьте пессимизм! Дождь осенью прекрасен! Любите осень: ее подарки пригодятся зимой! Единственное, чего стоит бояться, — простуда. Если нет высокой температуры, сделайте медовый компресс, выпейте горячего чаю. Затем разотрите грудь жидким медом, закройте пергаментом, лягте, накройтесь одеялом. Через полчаса смойте мед, вытритесь насухо и смажьте грудь пихтовым маслом.

ТЕЛЕЦ Избавьтесь от привычки шлепаться на сиденье стула со всего размаха — это вредно для позвоночника. Из-за постоянного сотрясения диски быстро изнашиваются, а позвонки стираются. А если причина боли остеохондроз, полечитесь отваром лаврушки. Положите 5 лавровых листьев в миску, залейте 1,5 стакана воды и кипятите 5 минут. Настаивайте, укутав, 3 часа, процедите. Пейте отвар в течение дня мелкими глотками. И так 3-4 дня, через неделю курс повторите.

От бессонницы положите 1 ст. ложку измельченных шишек хмеля в заварочный чайник, заварите кипятком и настаивайте 10-15 минут. Выпивайте чашку хмелевого чая перед сном.

БЛИЗНЕЦЫ Осень не терпит спешки, поэтому полезен более медленный темп жизни, чем обычно. Не исключены проблемы с желудком. Как заставить его работать? Приготовьте кашу. В глубокую посуду насыпьте по 1 стакану муки, молотых пшена, овсянки, гречки и манки. Туда же налейте стакан кефира или простокваши. Добавьте 3 л кипяченой воды и оставьте бродить. Через 3 дня каша готова. Ешьте ее каждый день по 2-3 стакана.

РАК Ожидаются «веселые» недельки! На работе полный аврал, дома — наплыв неожиданных гостей. Одним словом, скучать не придется. Запаситесь терпением и постарайтесь как можно четче организовать каждый день. Так вы сможете сэкономить силы и время. Со здоровьем не будет никаких неприятностей. Но не упустите возможности очистить почки от песка. Для этого 3 дня подряд выпивайте по 10 стаканов горячей воды с соком лимона. В промежутках выпивайте по 1/2 стакана смеси соков свеклы, моркови и огурца. Ешьте меньше мяса, рыбы и молочных продуктов.

ЛЕВ Такого количества сюрпризов у вас в жизни не было! Но… сюрпризы бывают разные: как приятные, так и не очень. Загвоздка в том, что вы часто путаете одно с другим. Следите за тем, чтобы ваше настроение всегда было хорошим. Осенью у многих начинается сезонная депрессия. Справиться с ней поможет необычная гимнастика. Закройте глаза. На вдохе медленно, с усилием сожмите кулак, зажав внутрь большой палец, на выдохе расслабьтесь. Повторите 5 раз.

ДЕВА Эмоциональные переживания, ссоры со сжиганием мостов, бурные примирения, пламенные объятия — прямо-таки водоворот страстей. Впрочем, вам сейчас любые встряски пойдут только на пользу. Из-за перепадов атмосферного давления возможны спазмы, головные боли. Не спешите глотать таблетки. Болит голова? Заварите травы: мяту перечную, мелиссу, кипрей (иван-чай) — по 1 чайн. ложке на стакан воды, дайте настояться. Затем заварите кипятком и пейте как чай.

ВЕСЫ Вы будете образцом спокойствия в любой, даже самой сложной ситуации. Но скоро в вашу жизнь неожиданно ворвется поток информации, который не оставит места для раздумий. Этот душевный «беспорядок» обещает много приятных переживаний. Каждый день начинайте с чайной ложки оливкового масла. Это особенно полезно тем, кто уже страдает заболеваниями желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы. Оливковое масло помогает нормализовать уровень холестерина.

СКОРПИОН Не стоит совсем расслабляться. Удачные дни будут чередоваться с проблемными. Однако это лишь добавит динамики жизни и взбодрит вас.

Поберегите зубы. Избегайте слишком жесткой пищи. Если же визиты к стоматологу участятся, попробуйте отказаться от зубной пасты и перейти на чистку зубов сухим молоком.

СТРЕЛЕЦ Живите с окружающими дружно. Ваши резкие слова и поступки могут стать причиной серьезных ссор с близкими. Чтобы не стать жертвой вегетососудистой дистонии, заранее приготовьте смесь настоек пустырника, валерьяны, боярышника и пиона: 100 мл настойки боярышника и по 50 мл остальных настоек смешайте в одной посуде и принимайте по 15-30 капель 2 раза в день в течение 2-3 недель. Это средство помогает расслабиться, снимает усталость и нервное напряжение, усмиряет сердцебиение.

КОЗЕРОГ Не беритесь за несколько дел. Горячее может обжечь, острое — порезать… Так что поаккуратнее на кухне — семь раз отмерьте, один — отрежьте. Хотите, чтобы ваша иммунная система работала без перебоев? Выжмите сок из 2 яблок, 2 морковок, 1 свеклы, добавьте 1 ст. ложку лимонного сока, перемешайте, разделите на 3-4 порции и принимайте в течение дня за 20 минут до еды.

ВОДОЛЕЙ Придется постараться, чтобы выдержать темп жизни, который вы же сами себе и задали. Зато и результаты нисколько вас не разочаруют. Все может испортить насморк. И если уж он начался, возьмите спичку, намотайте на нее ватку, обмакните в мед, затем в растительное масло. Вставьте спичку в правую ноздрю и лягте на правый бок на 20 минут. То же самое проделайте с левой ноздрей.

РЫБЫ Ваш организм находится в наилучшей физической форме. Вы буквально способны на подвиги. Самое время заняться оздоровлением. Если решитесь бросить курить, сесть на диету, отказаться от мяса — дерзайте, у вас это получится! Не готовы к таким глобальным переменам в своей жизни? Устраивайте хотя бы разгрузочный день раз в неделю — это позволит вам избежать проблем, связанных со здоровьем. Кстати, обдуманный риск в ближайшие две недели поможет справиться с любыми житейскими трудностями. Рискуйте! Стройте планы на будущее.

АЙБОЛИТ Здоровье Медицина Жизнь

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из трёх каталогов

Индекс газеты в каталоге «Почта России» **31670**

Индекс газеты в объединенном каталоге «Пресса России» **42404**

Индекс газеты в каталоге Агентства «Роспечать» **53995**

В следующем номере читайте:

✓ **Не навреди**
БЕЗ РЕНТГЕНА НЕ ОБОЙТИСЬ, НО…

✓ **На каждый день**
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОСТАТИТА.

✓ **Нейроциркуляторная дистония**
НЕ ХВАТАЕТ ВОЗДУХА!..

✓ **Развеем сомнения**
ЛИМОНЫ «СЪЕДЯТ» ВАШИ ЗУБЫ.

Пустырник Форте Эвалар – больше, чем просто пустырник

Пустырник давно зарекомендовал себя в качестве натурального средства для быстрого снятия тревоги и раздражительности. Благодаря мягкому успокаивающему действию и простоте приема, эта, казалось бы, ничем не примечательная «травка» прочно обосновалась почти в каждом доме.

Но иногда случаются такие стрессовые ситуации, когда обычный пустырник может оказаться бессильным: сердце не внемлет голосу рассудка, сосуды, сужаясь и расширяясь, «играют» с давлением, и затяжной стресс приводит к полному упадку сил. Что же делать?

Принимайте **Пустырник Форте Эвалар с усиленной формулой спокойствия.** Он отличается высокой дозировкой пустырника, выращенного в экологически чистых предгорьях Алтая. **Действие пустырника впервые многократно усилено элементами спокойствия: магнием и витамином B_6** (патент РФ № 2361599). Магний снижает возбудимость нервной системы, а витамин B_6 помогает контролировать эмоции.

Пустырник Форте Эвалар поэтапно устранит признаки стресса: холодные руки, мышечные спазмы, желание куда-то бежать… и организм с благодарностью расслабится. На все происходящее Вы будете реагировать спокойно, не теряя головы и здоровья. Благодаря своему выраженному эффекту Пустырник Форте Эвалар получил название «Формула спокойствия».

Пустырник Форте Эвалар — стань хозяином своих эмоций!

Узнайте больше на сайте **www.evalar.ru**. Спрашивайте во всех аптеках города! Будьте здоровы!
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 445-00-03
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

СоГР № KZ.16.01.78.003.Е.006790.04.11 Реклама. БАД.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»

УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-38-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрировано Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций: ПИ №77-1485 от 10.02.2000 г. Цена свободная. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж 188937 экз. Заказ 1093. Объем 8 п. л. Дата выхода в свет 30.10.2013 г. Подписано в печать 29.10.2013 г. в 13.30. По графику в 14.00.

E-mail: kiprod@kavkazinterpress.ru

Подписной индекс: каталог «Пресса России» **42404**
каталог «Почта России» **31670**
каталог «Роспечать» **53995**

Доп. тираж обеспечивают: ТОО «КазПресс» (г. Алматы), ООО «АРПИ «Сибирь» (г. Новосибирск)

Общий тираж 240162 экз.

12+